ఆరోగ్యము - సమస్యలు - పరిరక్షణ

స్త్రీలు - ఆరోగ్య సమస్యలు

రచన:

డాక్టర్ వై. సరస్వతి

ప్రచురణ:

ప్రజాచైతన్య వేదిక

కర్నూలు

ఆరోగ్యము - సమస్యలు - పరిరక్షణ

స్త్రీలు - ఆరోగ్య సమస్యలు

రచన:

డాక్టర్ వై. సరస్వతి

ప్రచురణ:

ప్రజాచైతన్య వేదిక

కర్నూలు

AROGYAMU - SAMASYALU - PARIRAKSHANA

STHREELU - AROGYA SAMASYALU

by

Dr. Y. SARASWATHI

PEOPLE'S POLYCLINIC
Cardiothoracic Surgery Centre
Kallur Road, KURNOOL.

PRAJA CHAYTANYA VEDIKA
KURNOOL

F'rst Edition.
JUNE 1987

Price:

Rs. *15-00*

ప్రతులకు :

1. ప్రజాశక్తి బుక్‌హౌస్, విజయవాడ-2

2. జయంతి పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ-2

Printers:

AJAI PRINTERS

Vijayawada - 2

అంకితమం

వైద్యమే కాదు
వైద్య విజ్ఞానమూ ప్రజలకు పంచిపెట్టే
- మంచి మార్గం మలచి,
ఆదర్శాల మైలురాళ్ళు నాటి
త్యాగపు వెలుతుర్లు వింపిన
పీడిత ప్రజల ప్రియతమ వైద్యుడూ,
ప్రజావైద్యుల ప్రథమ గురుతుల్యుడూ,

డాక్టర్ పుచ్చలపల్లి రామచంద్రారెడ్డి గారికి
వినమ్రతతో

—డాక్టర్ వై. సరస్వతి

పరిచయము

మన ఆంధ్ర గ్రామీణ ప్రాంతము వైద్యరీత్యా బాగా వెనుకబడి ఉన్నది. ఎక్కువమందికి ఆరోగ్యమును గూర్చిన విజ్ఞానము దాదాపు శూన్యము. మన సమాజములో అనేక రకములైన మూఢ నమ్మకములు కూడ ప్రచారములో ఉన్నవి. ఇటువంటి పరిస్థితులలో తమ ఆరోగ్యమునకు సంబంధించి సరైన విజ్ఞానము కలిగియుండుట ప్రజలకు ఎంతైన అవసరము.

డాక్టర్ సరస్వతిగారు వ్రాసిన ఈ పుస్తకము ఆంధ్ర పాఠకుల అవసరము కొంతవరకైన తీర్చగలుగుతుందని ఆశించుచున్నాను. వీరు సులభమైన శైలిలో ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానము పాఠకులకు అందించుటకు చేసిన కృషి ప్రశంసనీయము.

డాక్టర్ జె. శేషారెడ్డి
డాక్టర్ రామచంద్రారెడ్డి ప్రజావైద్యశాల
నెల్లూరు

ఈ పుస్తకంలో...

నూతన మందుల విధానం ప్రభుత్వం ప్రవేశబెట్టబోతుందని వ్రాయడం జరిగింది. ఇప్పటికి దానిని కొత్త అంటే డిసెంబరు 18 వ తేది 1986 సం॥న దానికి సంబంధించిన మంత్రిగారు పార్లమెంటులో కాకుండా పత్రికా ముఖంగా తెలియజేశారు. అందులోని అంశాలన్నీ పూర్తిగా ప్రజా వ్యతిరేకమయినవి. వీటిమీద ఆందోళన జరుపుతున్న ఎన్నో స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, డాక్టర్లు తదితర విద్యాధికులు అందరూ ఆలిండియాకన్వెన్షన్‌ని జనవరిలో ఢిల్లీలో జరిపారు. తరువాత మద్రాసులో ఒక నేషనల్ కాంపెయినింగ్ కమిటీగా ఏర్పడి నూతన మందుల విధానంలోని అవకతవకలు మందుల గురించి వాస్తవాలు ప్రజలకు తెలియజేయాలని అన్ని రాష్ట్రస్థాయి, జిల్లాస్థాయి కన్వెన్షన్లు నిర్వహిస్తుంది. సమాచారాన్ని పుస్తకరూపంలో ప్రచురిస్తుంది. ప్రజా చైతన్యవేదిక కూడా ఈకమిటీలో ఉంది. తనవంతు కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తుంది. నూతన మందుల విధానం— మనకు ఎన్ని మందులు అవసరం, అనవసర మందులు. ఇలా బుక్‌లెట్స్‌ను ప్రచురించి ప్రజలకు అందజేసింది. మందులు ఆరోగ్యంపై ఎగ్జిబిషన్లు తయారుచేసి రాష్ట్రంలో అన్ని జిల్లా సెంటర్లలోను కన్వెన్షన్‌తోపాటు ప్రదర్శించడం జరుగుతుంది.

ఆరోగ్యము గురించి ప్రజలకు అర్థం అయ్యేలాగున ఈ పుస్తకం ప్రచురించడం జరిగింది. అందరూ ఉపయోగించుకోగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఇట్లు
ప్రజా చైతన్య వేదిక
కర్నూలు

వి ష య సూ చి క

ఆరోగ్యము - సమస్యలు - పరిరక్షణ

స్త్రీలు - ఆరోగ్య సమస్యలు

ము ం దు మా ట

మనిషి చైతన్య వంతుడుగా తనకు, సమాజానికి ఉపయోగపడే వ్యక్తిగా జీవించాలంటే, తాను ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండటం అవసరం కాబట్టి "ఆరోగ్యము-పరిరక్షణ" అనేది కేవలం ఆ మనిషి యొక్క హక్కు బాధ్యత మాత్రమేగాక సమాజం యొక్క బాధ్యత కూడా.

ఆరోగ్యము అంటే ఏమిటి?

ఆరోగ్యం అంటే కేవలం జబ్బులేకుండా నుండటం కాదు. మరయితే ఏమిటి? ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూ.హెచ్.ఓ) ఈ విధంగా నిర్వచించింది:

"మనిషి పరిపూర్ణ శారీరక, మానసిక, సాంఘిక స్వాస్థ్యము కల్గియుండుటే ఆరోగ్యంగా నుండటం."

శారీరక ఆరోగ్యము

శరీరములో ఆరోగ్యము కాపాడే లక్షణాలు, ఆరోగ్యాన్ని దిగజార్చే లక్షణాల మీద పైచేయిగా నుండటం. శరీరం ఎత్తు, బరువు మొదలగు పరిమాణాలలో సక్రమంగా నుండటం.

మానసిక ఆరోగ్యము

దిగులు, ఏడుపులు, ఆందోళనలు, ఆవేశాలు, కోపం మొదలగు వాటిలో తమాయింపు ఉంటూ, వారి శక్తి మేరకు బాధ్యతలను తీసుకొని వాటిని ఆచరణలో నిర్వర్తింప చేయటంలో సంతృప్తిని, ఆనందాన్ని పొందుతుండడం, ఎల్లప్పుడూ వుండే స్నేహాలను ఏర్పరచుకొంటుండడం.

సాంఘికారోగ్యము

ఉండటానికి ఇల్లు, తినడానికి తిండి, కట్టుకొనడానికి గుడ్డ, పరిశుభ్రమైన వాతావరణం, వీటిని సంతృప్తిపరచగల ఆర్థిక పరిస్థితిలో తృప్తి. ఇవన్నీ కలిస్తేనే సాంఘికారోగ్యంలో మనిషి కలడని చెప్పాలి. ఇది చాలా వరకు ఆయా సామాజిక వ్యవస్థ, ప్రభుత్వం వీటిమీద ఆధారపడి వుంటుంది.

1978లో రష్యాలోని "ఆల్మాఆటా" నగరంలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరిరక్షణమీద ఒక అంతర్జాతీయ మహాసభ జరిగింది. అందులో మనదేశంతోసహా అనేక దేశాలు పాల్గొన్నాయి. అందరూ కలిసి తీర్మానించింది ఏమంటే "2000వ సంవత్సరమునకు ప్రపంచంలోని దేశాలన్నింటిలోని మనుషులంతా ఆరోగ్యంగా వుండాలి"- దీనికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరిరక్షణే మార్గమని కూడ నిర్ణయించారు.

ఆరోగ్యముగా నుండటం ప్రాథమిక హక్కు

డబ్ల్యూ. హెచ్. ఓ. నిర్వచనం "ఆరోగ్యముగా నుండటం ప్రతి మానవుని యొక్క (జాతి, మతం, రాజకీయ, ఆర్థిక, సాంఘిక పరిస్థితులతో నిమిత్తం లేకుండా) ప్రాథమిక హక్కు" అని చెప్పింది 1948వ సం॥లోనే.

"ఆల్మాఆటా"లో జరిగిన మహాసభలో మనదేశం కూడ పాల్గొన్నది. అక్కడ మన నాయకులు మాట్లాడిన మాటలు కోటలు దాటుతున్నాయి. కాని చేతలు గడపలు దాటటం లేదు. ఈ పట్టిక చూద్దాం.

ప్రణాళిక	మొత్తం బడ్జెటులో - ఆరోగ్యం కోసం పెట్టిన శాతం
2 వ పంచవర్ష ప్రణాళిక	3.3 %
3 వ పంచవర్ష ప్రణాళిక	2.6 %
4 వ పంచవర్ష ప్రణాళిక	2.1 %
5వ పంచవర్ష ప్రణాళిక	1.4 %
6 వ పంచవర్ష ప్రణాళిక	1.8 %

రోగమంటే ఏమిటి?

రోగమంటే శరీరంలో ఒక భాగంకాని, ఏదో ఒక అవయవంకాని కాదంటే మొత్తం శరీరంకాని సక్రమంగా పనిచేయనిస్థితి.

ఎక్కువ భాగం రోగాలు తిండిలేకపోవడం మూలాన, పరిశుభ్రత లోపించడం మూలాన వస్తున్నాయి. అంటే పరిశుభ్రత లోపించినప్పుడు రోగజీవులు చుట్టూ చేరుతున్నాయి. ఆహారంలేక మనిషి కృశించినందు వలన, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోయినందు వలన అవి శరీరంలో ప్రవేశించి రోగాలను కలుగ జేస్తున్నాయి. ప్రక్కవాళ్ళకు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి.

మనదేశంలో రోగాలు ఎందుకొస్తున్నాయి?

—నూటికి 60 మంది దరిద్ర రేఖ క్రింద ఒదిగి జీవిస్తున్నారు.

—స్వతంత్ర భారతదేశంలో మైళ్ళకొద్దీ ప్రయాణం చేస్తేకాని, వైద్యుడు దొరకని పల్లెలు కోకొల్లలు.

—త్రాగటానికి మంచినీరు దొరకని ప్రాంతాలెన్నో.

—పారిశుద్ధ్యం లేక అలమటించే వారు కోకొల్లలు. మరి వారి మధ్య రోగజీవులు, అవి కలుగజేసే రోగాలు నిత్యం నివసిస్తుంటాయి.

—నూటికి 64 మందికి చదువురాదు. మూఢనమ్మకాలతో, దురాచారాలతో పీడింప బడుతున్నారు.

రోగముల విషయంలో మూఢనమ్మకాలు

1. కొన్ని జబ్బులు దేవతలు ఆవహించినందు వలన వస్తాయని నమ్మకం. ఉదా: స్మాల్ పాక్స్ పెద్దమ్మవారు (బడీమాత). స్పోటకం.

చికెన్‌పాక్స్ చిన్నమ్మవారు (చోటి మాత) ఈ నమ్మకాల మూలంగా జబ్బున్నప్పుడు ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు తెలుపకుండా పూజలు, పునస్కారాలు చేస్తుంటారు.

మందులు చాలా హాని కలిగిస్తాయన్న నమ్మకంతో కూడా హెల్త్ సెంటర్‌కు వెళ్ళరు. టీకాలుకూడా వేయించుకోకుండా జాగ్రత్త పడతారు, అమ్మవారికి కోపం వస్తుందని.

2. సుఖవ్యాధులు : తక్కువ కులానికి చెందిన స్త్రీతోకాని, బహిష్టు అయిన స్త్రీతో కాని సంభోగించినందు వలన వస్తున్నయన్న నమ్మకంతో ఆ పనులు చేయకుండా మానుతారు. కాని జబ్బువస్తే చూపించుకోరు. గోంగూర, వంకాయ తిన్న తరువాత అలా వచ్చిందన్న నమ్మకం ఒకటి. ఇలాంటి నమ్మకాలు జబ్బులు వ్యాప్తి చెందడానికి అనుకూలపడ్తాయి.

3. కుష్టువ్యాధి, క్షయవ్యాధి పూర్వంలో చేసిన పాపాల కారణంగా వచ్చాయన్న నమ్మకంతో వైద్యం చేయించరు.

4. దృష్టి తగిలింది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలకు జ్వరంలాంటిది ఏదైనా వస్తే దృష్టి తగలడం వలననే అనుకొని వైద్యం చేయించకుండా వాతలు, దిష్టి తీయడం చేస్తారు.

5. హిస్టీరియా, ఫిట్స్ మొదలగునవి దయ్యం పట్టడం మూలంగా వచ్చాయన్న నమ్మకంతో కొందరు సన్యాసులను పోషిస్తుంటారు.

పారిశుద్ధ లోపం

6. ఆరుబయట, పొలాలలోను మల విసర్జన చేయడం. అందు వలన రోగజీవులు వ్యాప్తి చెందడానికి దోహదమవుతుందన్న విషయం తెలియకపోవడం.

7. చెత్తను ఇంటి ముందు పోసుకోవడం, అది కుళ్ళి రోగజీవులకు నివాసమవుతుందన్న విషయం తెలియకపోవడం పేడని కుప్పవేసుకోవడం, ఆవు గంజు (మూత్రము) పవిత్రమయినదని భావించడం - లాంటి నమ్మకాలు.

8. బావులలో, చెరువులలో - ఈదులాడటం, బట్టలు ఉతకడం, స్నానం చేయడం ప్రక్కనే మలవిసర్జన చేసి కడుగుకోవడం - అదే నీటిని త్రాగడానికి ఉపయోగించడం మూలాన రోగాలెన్నో వ్యాప్తి చెందుతాయి. కొన్ని నదులు దేవతలని, వాటి నీరు తీర్థం అని ఆ నీటిని దూరప్రాంతాలకు తీసుకొనిపోయి వాళ్ళ బంధువులకు త్రాగించడం, పుష్కరాలని నదుల్లో వేలకొలది జనం మునగడం, జబ్బులు వ్యాపింపజేయడం.

9. ఇళ్ళు గాలి, వెలుతురు లేకుండా కట్టుకోవటం, పల్లెల్లో పశువులు మనుషులు ఒకే కప్పు క్రింద నివసించటం, అక్కడే వండుకోవటం, తినడం, మూత్రవిసర్జన చేయడం, స్నానం చేయడం, పిల్లలు మలవిసర్జన. వాటిని సరిగా శుభ్రం చేయక పోవడం లాంటివి.

ముస్లింలు రంజాన్ అప్పుడు, హిందువులు చాలా సందర్భాలలో చేస్తుంటారు.

—ముస్లింలు ఇంటిలో అందరూ కలసి ఒకేపాత్రలో భోజనం చేస్తుంటారు.

—హిందూస్త్రీలు భర్త వదిలిన అన్నం తినడం. ఇల్లాలు ఇంటిల్లిపాది తిన్న తర్వాత ఆలశ్యంగా మిగిలిన, నరిపోని ఆహారం తినడం.

—పప్పు తింటే చీముపడుతుందను కోవడం.

—పాలల్లో నీళ్ళు కలపడం - వాతం చేస్తుందవి.

మతాశిశువులు

గర్భిణిస్త్రీకి పాలు, గ్రుడ్లు, చేపలు, మాంసం, ఆకుకూరలు పెట్టకపోవడం.

—బిడ్డకు ఆముదం పెట్టడం.

మధ్యప్రదేశ్ (గ్వాలియర్) ప్రాంతంలో పుట్టిన బిడ్డకు ఆవు మూత్రము చక్కెర నీళ్ళు త్రాగించడం.

వంటికి వాతలు పెట్టడం, పూర్వోవి మంత్రసానులు పరిశుభ్రత లేకుండా కాన్పులు చేసి బొడ్డు పాత బ్లేడు, కొడవలతో కోసి తరువాత బొడ్డుకు ఆవు పేడ పూయడం చేస్తారు. ఇందువలన ధనుర్వాతం కలుగజేసే రోగజీవులు చేరి ధనుర్వాతం 6, 7రోజులకి వస్తుంది. దీనికి చూరులోంచి బిడ్డను దూర్చడం. చిన్నబిడ్డ చేష్టలు అవి చెప్పడం.

—పసుపు పునకమీద పెట్టడం, చెవులు కుట్టడం.

—కాటుకను బెట్టి బిడ్డమోహం, కళ్ళుపాడుచేసి కంటి జబ్బులు వచ్చేట్లు చేయడం ఇలాంటివి ఎన్నెన్నో నమ్మకాలు, అలవాట్లు,-దురాచారాలు వున్నాయి.

పరిశుభ్రత

1. బొగ్గుతో పళ్ళు తోముకోవడం, వేపపుల్లలతో మట్టిలో పడిన వాటితో తోము కోవడం.

2. ఆకు, వక్క, సున్నము, పొగాకు నమలడం- నోటి క్యాన్సర్ ఎక్కువగా వీరిలో వస్తుంది.

3. చుట్టలు, బీడీలు కాలుతున్న వైపు నోటిలో పెట్టుకొని పొగను పీల్చడం.

4. చెప్పులు లేకుండా వట్టి కాళ్ళతో నడవడం.

మరి పరిష్కారం ఏమిటి?

1. అందరికి విద్య, అందరికి ఉద్యోగం, అందరికి ఇల్లు.

2. అందరికి రక్షిత మంచినీరు నందించడం, పరిశుభ్రతను కలుగ చేయటం.

3. అందరికీ వైద్యం అందుబాటులో నుండేలా చేయటం.

మన దేశంలో 1983 వ సంవత్సరంలో నూతన జాతీయ ఆరోగ్య విధానం రూపొందించ బడింది.

ఇందులో పైన చెప్పబడిన ఆరోగ్య కారణాలకు మౌలికమైన పరిష్కార మార్గాలు వివీకవబడవు. కేవలం ఆరోగ్య పరిరక్షణ అనేది వ్యక్తి బాధ్యతే అన్నట్లు ఉందీ ధోరణి చూస్తే.

ప్రభుత్వం ఇలాఉంది. దాని విధానాలు బాధ్యతా రహితంగా ఉన్నాయి. ప్రజలు ఏమిచేయాలి? ప్రభుత్వం లాగే తాముకూడా వ్యక్తిగత బాధ్యతను విస్మరిస్తే నష్టపోయేది ప్రజలే కాబట్టి ప్రజలు ఆరోగ్య సమస్యలు, ఆరోగ్యం పరిరక్షణ గురించి విజ్ఞానం పొందాలి. వ్యక్తి బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వర్తించుతూ వ్యక్తులు సంఘటితంగా ప్రభుత్వానికి బాధ్యతలను గుర్తుచేసి ఆచరణ యోగ్యం కావడానికి కృషిచేయాలి. దానికి వ్యక్తులు, సంఘకార్యకర్తలు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, వైద్యులు అందరూ సహకరించాలి. అందులోభాగంగానే ఈ ఆరోగ్యము- సమస్యలు- పరిరక్షణ అనే వ్యాస సంపుటి. దీనిని వ్యక్తులు ఉపయోగించు కుంటారని ఆచరించడంలో సఫలీ కృతులవ్వాలని ఆశిస్తున్నాను.

స్త్రీలు-ఆరోగ్య సమస్యలు అందులోని భాగమే. ఉన్న ప్రత్యేకతలురెండు. 1. యుక్తవయస్కురాలైన స్త్రీ నెలనెలా బహిష్టుకావడం. 2. 45 సం॥రాల లోపున బహిష్టు ఆగిపోవడం జరిగినప్పుడు గర్భం ధరించడం, పిల్లల్ని కనటం. కాబట్టి స్త్రీలు యీ విషయాల గురించి విజ్ఞానం పొందడం అంటే తెలుసుకోవడం మూలాన తమ నిత్యజీవితంలో ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. తాము ఆచరించడమే

కాకుండా తమ చుట్టూవున్న తెలియని స్త్రీలకు కూడా తెలియచెప్పి వాళ్ళను కూడా విజ్ఞాన వంతులను చేయవలసిన అవసరం ఎంతో ఉంది.

నాజీవితభాగస్వామి మరియు అన్నింటా నాకు సహచరులు అయినటువంటి డాక్టరు వి. బ్రహ్మారెడ్డిగారు, నేను ఈ పుస్తకం రాయటానికి ప్రధాన ప్రేరేపకులు.

ఆచరణలో సహాయకులు డాక్టరు జయబాబుగారు. ప్రచురణకు సహకరించిన జయంతి పబ్లికేషన్‌వారికి కృతజ్ఞతలు.

—డా॥ వై (వి) సరస్వతి

వ్యాధులు-కారణాలు

చాలా జీవులు ఆహార లోపంవల్లను, రోగ జీవులనబడే సూక్ష్మక్రిములవల్లను కలుగుతాయి.

ఆహారలోపంవల్ల కలుగు జబ్బులను గురించి మరోచోట వివరించడం జరిగింది. ఆహారలోపంవల్ల వ్యాధినిరోధకశక్తి శరీరంలో తగ్గి రోగజీవులు చొరబడి జబ్బులను కలిగిస్తాయి.

రోగ జీవులు

రోగజీవులనబడేవి ముఖ్యంగా 2 రకాలు.

(ఎ) బాక్టీరియా (బి) వైరస్

(ఎ) బాక్టీరియా అనబడే సూక్ష్మ క్రిములు మైక్రోస్కోపులో నుంచి చూస్తే కనబడుతాయి. వీటికి వ్యతిరేకంగా పనిచేయడానికి 'యాంటీ బయాటిక్స్' (Anti-Biatics) అనబడే మందులు రకరకాలవి ఉన్నాయి.

(బి) వైరస్, బాక్టీరియా కంటే అతి సూక్ష్మమైనవి. వీటిని చంపడానికి మందులు ఏమీలేవు.

రోగజీవులవలన కలుగు జబ్బులకు వేటికి వాటికి ప్రత్యేకంగా రకరకాల పేర్లున్నా మామూలుగా ఇన్ఫెక్షన్స్ (nfect ons) అని అంటారు.

ఇవి ఒకరినుంచి మరొకరికి వ్యాప్తి చెందుతాయి—

(1) నీటిద్వారా [2] గాలిద్వారా [3]ఆహార పదార్థాలద్వారా [4] కీటకముల ద్వారా (5) ముట్టుకోవడంద్వారాను వ్యాప్తి చెందుతాయి.

ఈవ్యాప్తిని అరికట్టాలంటే పరిశుభ్రత చాలా అవసరం. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పరిసరాల పరిశుభ్రత రెండూకూడాముఖ్యమే.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

పరిసరాల పరిశుభ్రత ఎలా పాటించాలి అన్న విషయానికి వచ్చేముందు, ఏ ఏ రకాల జబ్బులు ఏ ఏ పద్ధతులద్వారా వ్యాప్తి చెందుతాయి అన్న విషయం తెలుసుకోవాలి. జబ్బులకుగల ముఖ్యమైన కారణాలు తెలుసుకోవడం జరిగింది.

పరిశుభ్రత, సరిపడా ఆహారం చాలావరకు సాధారణమైన, ప్రమాదకరమైన జబ్బుల్ని నివారించవచ్చు.

ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దాన్ క్యూర్- అనగా జబ్బు వచ్చేక బాధపడేకన్నా జబ్బు రాకుండా నివారించడం మిన్న- అని అర్థం.

1 మంచి ఆహారం వ్యాధిని నిరోధించే శక్తినేకాక, వ్యాధితో పోరాడే శక్తిని కూడా ఇస్తుంది.

2 శరీరానికి సంబంధించిన అన్ని ఇన్ ఫెక్షన్స్‌ని నివారించడానికి పరిశుభ్రత చాలా అవసరం.

జబ్బులు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయి?

ఫీకో ఓరల్ రూట్ (మలాన్నుండి నోటికి):-

మలం అంటుకున్న పదార్థాలను తింటేను, నీటిద్వారా, ఈగల ద్వారా ఇవి వ్యాపిస్తాయి. ఈవిధంగా వ్యాపించే జబ్బులు. విరోచనాలు(డ్రయేరియా)రక్తముబేదులు చీము (అమీబియాసిస్) కడుపులోవుండే చాలారకాల పాములు—(వర్మ్స్)

కాలరా, టైఫాయిడ్, (ఇన్ ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్) కాలేయానికి వైరస్‌క్రిమి ద్వారావచ్చు ఇన్‌ఫెక్షన్- ఇందులో పసిరికలు (జాండిస్) ఉంటాయి.

పోలియో లాంటి వ్యాధులు -ఇది కూడా వైరస్ వలన వస్తుంది.

గాలిద్వారా దగ్గు, తుమ్ములు గల రోగి నోటినుంచి, ముక్కు నుంచి వచ్చే తుంపరలతో వ్యాప్తి చెందు జబ్బులు:-

జబ్బుపడిన వ్యక్తి దగ్గినా. తుమ్మినా ఆ వ్యక్తి ఊపిరి తిత్తులలో నుంచి రోగ జీవులు తుంపరలద్వారా గాలిలోకి నెట్ట బడతాయి. రోగి ఖాండ్రించి తెమడను ఉమ్మితే అది దుమ్ములో కలుస్తుంది. గాలివల్ల ఈ దుమ్ము చుట్టు ప్రక్కల వ్యాపిస్తుంది. ఇలాంటి గాలిలోని రోగ జీవులను పీల్చిన వారికి జబ్బురావడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా వ్యాపించే వ్యాధులు:-

1) క్షయవ్యాధి [టి.బి] 2] దద్దు లేక తడపర [మీజల్స్]

3] అటలమ్మ [చికెన్ పాక్స్] 4] జలుబు [కోల్డ్]

5] నుమోనియా 6] డిఫ్తీరియా

3) ప్రత్యక్షంగా లేక పరోక్షంగా జబ్బుపడిన వ్యక్తి వాడిన వస్తువుల్ని ముట్టుకోవడంవల్ల:-

జబ్బుపడిన వ్యక్తి ముట్టుకున్నా అతని బట్టల్నివాడినా అతడు తాకిన వస్తువులు ముట్టుకోవడంద్వారా కూడా కొన్ని జబ్బులు రావచ్చు.

గజ్జి, తామర మొదలయిన చర్మ వ్యాధులు, పేలు, నల్లులు చేరడం, సిఫిలిస్, గనోరియా లాంటి సుఖవ్యాధులు లైంగిక సంబంధం వల్ల వ్యాపిస్తాయి.

4) కీటకాలవల్ల, జంతువులవల్ల

కొన్ని రోగజీవులు మనిషిని చేరేముందు కొంతకాలం కీటకాల్లోకాని, జంతువుల్లోగాని నివసిస్తాయి. కీటకాలు మనని కుట్టినా రోగ జీవులున్న పచ్చి మాంసాన్ని మనం భుజించినా, రోగ జీవులున్న జంతువులు మనల్ని కరచినాగాని మనకు వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. యీ విధంగా వ్యాపించే వ్యాధులు

మలేరియా పైలేరియా (బోదకాలు)

టేప్‌వర్మ్ రేబిస్

టీకాలు - వ్యాక్సినేన్స్-(Vaccines) - (రోగనిరోధకములు)

అనేక ప్రమాదకరమయిన వ్యాదులనుంచి టీకాలు రక్షణ నిస్తాయి. సాధారణంగా వీటిని ఉచితంగా వేయడం జరుగుతుంది. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు గ్రామాల్లో వచ్చి వేసే టీకాలను తప్పకుండా పిల్లలకు వేయించవలసి ఉంటుంది. ఆలా వేయని వాటిని దగ్గరలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రాలకు వెళ్ళి వేయించాలి. పిల్లలు అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు లేక చనిపోతున్నప్పుడు వారిని టీకాలు వేయించడానికి తీసుకొని పోవడంకన్న ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు వేయించడం మంచిది.

టీకాలోనిసూత్రము:- ఒకనొక రోగము రాకుండా నిరోధించాలంటే ఆ రోగాన్ని కాని తెచ్చే రోగజీవులను ముందుగా బలహీన పరుస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో ఆ క్రిములను చంపుతారు. అటువంటి పదార్థము నిర్దిష్ట మోతాదులో ఆరోగ్యవంతుని శరీరంలో ప్రవేశపెడ్తారు. అవి ఎటూ బలహీనమైన క్రిములు కాబట్టి రోగాన్ని తెచ్చిపెట్టలేవు. అదే సందర్భములో అవి శరీరములో ఆ రోగ జీవులను నాశనం చేయగలిగిన "యాంటి బాడీస్" అను వాటిని తయారు చేయడానికి ప్రేరకంగా పని చేస్తాయి. అంటే ఆ తరువాత ఎప్పుడయినా బలమైన అదే రోగ జీవులు శరీరంలో ప్రవేశిస్తే వాటిని ఈ "యాంటీబాడీస్" చావగొట్టి రోగం రాకుండా కాపాడుతాయి.

కాబట్టి తగిన సమయంలో పిల్లలకు టీకాలు వేయించండి. వారికి అవసర మయిన రోగ నిరోధక మందులు పూర్తిగా ఇవ్వబడునట్లు నిర్ధారణ చేసుకోండి.

ప్రతిపాదింపబడ్డ ఈక్రింది పద్ధతిలో టీకాలు వేయించుకొనవలసి ఉంటుంది

వాక్సిన్	వయస్సు	సూచనలు
1 (Small pox) స్మాల్ పాక్స్ (మశూచి)	పుట్టినప్పుడు	2వ రోజులేక 3వ రోజు లేదా 9నె వయసులో
2. (B. C. G.) బి. సి. జి. (క్షయకుటీకా)	"	2-3 రోజులలో
3. (D. P. T.) డి. పి. టి. డి. డిఫ్తీరియా (కంఠసర్పి) పి. కోరింతదగ్గు (ఊపింగ్ కాఫ్) టి. టెటనస్ (ధనుర్వాతం)	3, 4. 5 నెలలు	నెలకు ఒక ఇంజెక్షన్ 11/2-2 నెలలకు ఒకటి అయినా ఫరవాలేదు

4. Pol ovaccine పోలియో పిల్లల పక్షవాతం	3వ నెలనుంచి 5 (Doses) డోసులు	నెలకు ఒకటి చొప్పున పోలియోచుక్కలు వేయించాలి
5. Measlse vaccine మీజల్స్ వాక్సిన్	9 నెలల నుండి-1 సం॥ వరకు	ఒకదోసు మాత్రమే
6. టైఫాయిడ్ (Typho d)	11-12 నెలలు	
7. కలరా (Cholera)	ఏవయసయినా సరే 2సం॥ అయితేమంచిది	జబ్బు ఆ ప్రాంతంలో వ్యాపించియున్నపుడు

వ్యాక్సిన్	వయసు
1. డి. పి. టి (D. P. T)	(a) 11/2 సం। ఒకటి (b) 5 సం॥ (స్కూలుకి వెళ్ళునప్పుడు మరొకటి వేయించాలి)
2. పోలియో	„
3. మశూచి	ప్రతి 3సం॥ లకోసారి. ఇప్పుడు అసలు ఏది వేయించడంలేదు.
4. బి. సి. జి	5సం కోసారి 15సం। వాకా
5. టైఫాయిడ్	3సం। కోసారి
6. టెటనస్ టాక్సాయిడ్ (Tetanus Toxo'd)	3సం। కోసారి మరియు గాయము అయినప్పుడు
7. కలరా (Cholera)	ప్రతి 6నెలలకు

8 పిచ్చికుక్క కాటుకి— అంటి రేబిస్ సరమ్

(Ant rabıs serum)

అను వ్యాక్సిన్ 7 నుండి 10 ఇంజెక్షన్లు వేయించాలి.

మందుల పేరిట దగా! దగా!!

ప్రతి జబ్బుకు మందు ఉంది. ఇది ఎంతోమంది బుర్రల్లో పాతుకు పోయింది. అందుకే మనదేశంలో లెక్కలేనన్ని రకరకాల పేర్లతో మందులున్నాయి మార్కెటునందు- ఎన్నంటే అరవై వేల ఫార్ములేషన్స్ ఉన్నాయి.

వాటిని ప్రచారంలో పెట్టడానికి, డాక్టర్లకు బుర్రకెక్కించడానికి మన దేశంలో వలభైవేలమంది మెడికల్ రిప్రజెంటేటివ్స్ ఉన్నారు. మనదేశానికి పై రెండింటిలోనూ గోల్డు మెడల్స్ ఇవ్వవచ్చు.

కాని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ వారిచే నిర్ణయింపబడినముఖ్యమైనవి. అవసరమైన మందులు ఎన్నో తెలుసా! రెండు వందల చిల్లర [259] మాత్రమే!

మనదేశంలో అవసరమైన మందులు ఎన్నో తెలుసా! నూట పదహారు. ఇవి 1975వ సంవత్సరములోనే ప్రభుత్వముచే వంపబడిన హాథీ కమిటీ పరిశీలించినిర్ణయించి చెప్పింది.

మరైతే అన్ని మందులు ఏ పేరుతో! వారి బ్రాండు పేరుతో

ఎందుకోసం? వారు లాబాలు గడించడం కోసం.

ఎటువంటి మందులు? ఏ మందు తయారుచేస్తే ఎక్కువ లాభం వస్తుందో. ఉదా:- టానిక్కులు అనవసరమైనవి.

ఎలాంటి నాణ్యత గలవి? పైన పటారం లోవ లొటారం లాంటి అంటే తక్కువ స్టాండర్డు కలిగినవి.

ఎవరు తయారు చేస్తున్నారు? బహుళజాతి కంపెనీలు, గుత్త సంస్థల చేతిలోని కంపెనీలు.

బ్రాండ్ పేరుతో గ్రాండు మోసం:- మందు అసలు పేరు తీసివేసి, కంపెనీ తన బ్రాండ్‌పేరు పెట్టుకుంటుంది. అందుకే అన్నిరకాల మందులు చెలామణి.

జ్వరము, వళ్ళు నొప్పులకు వాడే- "అనాల్జిన్" అసలు మందు పేరు.

హెక్ట్స్ కంపెనీ— నవాల్జిన్ 30 పైసలు రాన్‌బాక్సి రొవాల్జిన్ 27 పైసలు ఐ.డి.పి.ఎల్.- అనాల్జిన్ 25 పైసలు. బ్రాండ సొంతముద్రవల్ల రేట్లు ఎంతతేడానో.

మందులు

మందులు బాధలతో ఉన్న జనానికి విముక్తి కలిగించడానికి అనిచెబుతారు మందుల కంపెనీలు.

కాని ఆచరణలో మందులు తయారుచేయు ఫ్యాక్టరీ పెట్టింది మొదలు విప రీతమైన ధరలు నిర్ణయించి మందుల షాపులలో అమ్మే దాకా అన్ని పనులు లాభాల కోసమేనని నిరూపిస్తాయి.

ఎటువంటి మందులు తయారు చేస్తారు

ఏమందు తయారుచేస్తే ఎక్కువ లాభం వస్తుందో ఆ మందుకే తయారు చేస్తారు.

అన్నిటి కంటే ఎక్కువ లాభం టానిక్కుల్లోనూ ఎర్ర మందు సూదుల్లోనూ వస్తుంది. అందుకే కొత్తగా ఎవరైనా మందులు కంపెనీ పెట్టేట్లయితే ఒక టానిక్ ఒవక బి- కాంప్లెక్స్ టానిక్, ఒక దగ్గుమందు, ఒక ఎర్రసూది మందుతో మొదలవు తుంది లాభాల వేట.

మరి ఈ రకం మందులతో జనానికి వచ్చే ఏజబ్బు పోతుంది - ప్రజలకు ప్రయోజనం సున్నా అయినా కంపెనీలకు లాభాలు ఎక్కువ. డాక్టర్ల కలానికి గాలంవేస్తే చాలు, జనాల జేబులకు తూట్లు పడ్డట్లే

వీరుతయారు చేసే మందుల్లో ప్రాణాలను కా పా డే మ ం దు ల మోతాదు చాలా తక్కువ, వీటి వలన వచ్చే లాభం తక్కువ అని వారేచెబుతారు.

ఉదాహరణకు:-అడ్రినలిన్ అనేమందు గుండె ఆగిపోతే ఆడించడానికి వాడతారు ఒక మిల్లీ లీటరు డోసు. 10 మి. లీకల ఒక బుడ్డీ ఖరీదు 1రూపాయి.

అట్రోపిన్ అనే మందు గుండె వేగంతగ్గితే వాడతారు. సూది ఒక్కొంటికి 40 పైసలవుతుంది.

ఎల్థాక్సిన్ అనేమందు థైరాయిడ్ గ్రంధి లోపిస్తే వాడతారు. ఒక్క మాత్ర వలభై పైసలు.

డాప్సోన్ అనే మందు కుష్టువ్యాధికి వాడతారు. ఒక్క మాత్ర 2 పైసలు. ఇలాంటి మందులు ఎన్ని టన్నులు అమ్ముడుపోతే మందుల కంపెనీ యజమానులు జేబులు నింపుకొనేది?

అదే టానిక్కులయితే ఒకోసీసా ఖరీదు 15నుంచి 20రూపాయలు. అందులో మందు ఖరీదు 1-2 రూపాయలు మాత్రమే. వీటి అవసరం ఏ మాత్రం లేదు.

మందుల నాణ్యత ఎంత?

కంపెనీలలో తయారయి వచ్చే మందులలో నాణ్యత తక్కువ ఒకవైపు, ఇంకో వైపు కల్తీ.

ఒకసారి పసుపుపొడివేసి "టెట్రాసైక్లిన్" అనే గొట్టాలు ఒకటి 60 పైసలు అమ్మారు.

సైలెన్ సీసాల్లో ఫంగస్ పెరగడం— అరికట్టనందువల్ల ప్రాణాలు పోవడం సంభవిస్తుంది. మందుల నాణ్యతను పరిశీలించే "డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్ల" సంఖ్య అంటే 600 చాలా తక్కువ. వారికుండే పరికరాలు దాదాపు ముఖ్యంగా వీరిని కొనడం ఎలాగో మందుల కంపెనీలకు తెలుసు.

కొత్తమందులు కనిపెడితే వాటిని ముందుగా వెనుకబడ్డ దేశాల్లో ప్రవేశ పెడతారు. వారిమీద ప్రయోగాలుచేసి, ఫలితాలు పరిశీలించి పుస్తకాలు వ్రాయిస్తారు. తరువాత తమ దేశాల్లో ప్రవేశపెడతారు.

అమెరికాలాంటి దేశాల్లో ప్రభుత్వం నిషేధించిన మందులను మనలాంటి బడుగు దేశాల్లో యధేచ్ఛగా అమ్ముతుంటారు. ఉదా:- డయాబినేస్ మెక్సాఫారమ్ అయిదు సం॥ల లోపు వాని "లోమోటిల్" అను మందు.

జబ్బుకు పనిచేసే ప్రతిమందుకు కొన్ని దుష్ఫలితాలుంటాయి. ఆ దుష్ఫలితా తాలు ఎటువంటివి? ఎంత మోతాదులో వాడితే వస్తాయి? జంతువుల్లో ఫలితాలేంటి? అవే ఫలితాలు మనుషుల్లో ఉంటాయా? అనే ప్రశ్నలకు ప్రయోగాల ద్వారా జవాబులు నిర్ధారణ అయిన తరువాతనే మందులు వాడటానికి మార్కెట్టులోకి విడుదల చేయాలి. కాని అలా జరుగుతున్నదా?

ప్రభుత్వం ఏం చేయాలి?

పైన చెప్పిన అవక తవకలన్నింటికి ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించవలసి ఉంటుంది. సరిదిద్దటానికి కొన్ని పనులు చేయవలసి ఉంటుంది. అవి,

మందుల కంపెనీలను జాతీయం చేసి "బ్రాండ్ నేమ్"ను తీసివేసి మందుల అసలు పేర్లతోనే వ్యవహరించాలి.

అంతదాక ఒక్కో మందును ఒక్కోకంపెనీని తయారు చేయమని వాటి అసలు పేరుతో ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరకు అమ్మమనవచ్చు.

ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ నిర్ధయించిన అవసరమయిన మందులను మాత్రమే తయారు చేయించాలి. ఈ అనవసరపు మందులయిన టానిక్కులు, దగ్గు మందులు మొదలగు నవి తీసివేయాలి.

బహుళ జాతి కంపెనీల ప్రయోగ శాలలో మనజనాన్ని "గినిపిగ్స్‌గా" వాడ కుండా అరికట్టవచ్చు.

నాణ్యత- కంట్రోలుకు తగినంత సిబ్బంది, పరికరాలు అందివ్వవచ్చు.

ప్రభుత్వం ఏంచేస్తుంది?

ఓ కొత్త మందుల విధానాన్ని ప్రవేశ పెట్టబోతుంది. అందులో బహుళజాతి కంపెనీలకు సర్వాధి కారాలు ఇవ్వాలని చూస్తుంది. స్వదేశీ కంపెనీ అయిన ఐ. డి.పి. ఎల్, తను ఏదైతేఅనవసర మందులను తక్కువ ధరకుప్రభుత్వ వైద్య శాలలకుగాని, మందుల మార్కెట్టులోకి గాని సరఫరా చేయగలుగు తుందో, దానిని బహుళజాతి కంపెనీలతో పోటీ పడటం లేదన్న నెపంతో మూసివేయాలని ప్రయత్నిస్తుంది. చాలా గూడుపురాణి జరిగిపోతున్నది. ఈ సమయంలో ఎన్నో స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, డాక్టర్లు ఇతర విద్యా ధికులు కలసి ఈ రాబోవు పరిణామాన్ని గుర్తించి వివిధ ప్రాంతాలలో సదస్సులు నిర్వహించి తద్వారా మందుల అసలు సమాచారాన్ని జనా వళికి వివరిస్తూవారికి వచ్చేప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొనమని చెబుతున్నాయి.

ఆరోగ్యము - సమస్యలు - పరిరక్షణ

జ్వరం : (ఫీవర్ - Fever)

1. జ్వరం ఉన్నదని ఎప్పుడు అంటాము?-

—రోగికి శరీరంలో వేడి (టెంపరేచర్ - Temperature) 99 °F (అంటే 99 డిగ్రీలఫారెన్‌హీట్) కంటే మించిఉంటే జ్వరం ఉన్నదని అంటాము.

—మామూలుగా శరీరంలో సగటువేడి 98.4° F ఉంటుంది.

అది వాతావరణ పరిస్థితినిబట్టి 97-99 వరకూ ఉండవచ్చు.

2. శరీరంలో వేడిని కొలవడంఎలా? ప్రక్క పేజీ బొమ్మలో చూపబడినది.

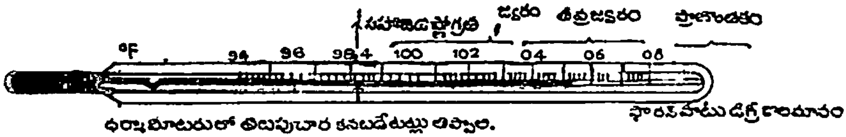
---

3. మందులు "ఆస్పిరిన్" (Aspir'n) అను మాత్రలు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. లేదా "పారసిటమాల్" (Paracetamal) మాత్రలు ఇవ్వాలి.

4. చాలా ఎక్కువ పానీయాలు త్రాగడానికి ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే జ్వరంలో వేడికి చాలా నీరు వంట్లోనుంచి ఆవిరి అయిపోతుంది గనుక.

5. "జ్వరం 100°F నుంచి 102°F లోపల అయితే జ్వరం రావడం వారం రోజుల లోపునుంచి అయితే-పైన చెప్పిన పద్ధతులలో వైద్యం చేయడంతో బాటు జ్వరం కారణం అయిన అసలు జబ్బుకు కూడా వైద్యం చేయవలసి ఉంటుంది. అది తరువాత వివరించ బడుతుంది.

6. జ్వరం 102°F కు మించితే ముందు వళ్ళంతా తడపండి. బొమ్మలో పద్ధతిలో. రోగిని బాగా గాలి ఆడే ప్రదేశంలో ఉంచండి. లేదా ఫ్యాను వేయండి. ఫ్యాను లేకపోతే విసనకర్రతో విసరండి. శరీరం మొత్తం తడి కాటన్‌గుడ్డతో కప్పండి. తడి ఆరేటట్లు విసరడం ఒకవైపు, వెంటనే తడపడం మరొకవైపు జరిగి పోవాలి.



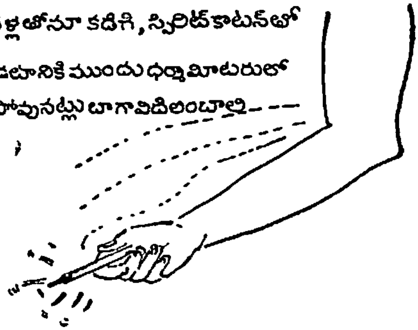
ధర్మామీటరులో తెలుపుచార కనబడేటట్లు తిప్పాలి.
తెలుపుచార నిలిచిపోయిన గుర్తు ఉష్ణోగ్రతను తెలియజేస్తుంది.

ధర్మామీటరుతో జ్వరాన్ని ఎలా చూడాలి?

జ్వరము ఉన్నదని ఎప్పుడు అంటాము? రోగికి శరీరంలో వేడి (టెంపరేచర్) 99°F మించితే జ్వరమున్నదని అంటాము.

మామూలుగా శరీరంలో సగటు వేడి 98.4°F ఉంటుంది. అది వాతావరణం పరిస్థితిని బట్టి 97–99°F వరకూ ఉండవచ్చు.

* ధర్మామీటరుని సబ్బుతోనూ, నీళ్లతోనూ కడిగి, స్పిరిట్ కాటన్‌తో తుడిచి రెడీగా ఉంచుకోవాలి. చూడటానికి ముందు ధర్మామీటరులో పాదరసం 94°F దిగి అడుగుకు పోవునట్లు బాగా విదిలించాలి.



*



పెద్దవాళ్లకయితే ధర్మామీటరుని నోటిలో నాలుక క్రింద ఉంచి రోగి పెదిమలు బిగించి కొరకకుండా పట్టుకొమ్మని చెప్పాలి.

*



రోగి అపస్మారక స్థితిలో ఉన్నా, కొరికివేసే ప్రమాదముందనుకుంటే, చిన్నపిల్లలకైనా.. చంకలో ఉంచి చూడాలి.

పైన చెప్పిన విధంగా 1-2 నిముషాలుంచి చూడాలి. వంట్లో వేడికి పాదరసం వ్యాకోచించి ఆయా ఉష్ణోగ్రతను బట్టి డిగ్రీలలో ఎంతవరకు అది వ్యాకోచం చెందినదో అన్ని డిగ్రీలు జ్వరం కలదని తెలుసుకోవచ్చు.

—సూదిమందు ఉంటే "నవాల్జిన్" (Navalg'n) అనబడే మందు 2 సిసి వేయాలి. లేకపోతే మాత్రలుంటే అవి మ్రింగించాలి. ఏవి లేకపోయినా పైపద్ధతిని తుచ తప్పకుండా పాటించగలిగితే చాలు.

కొన్ని అలవాట్లు :- జ్వరం వచ్చిన వెంటనే సూది మందు వేయించు కోవడం. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకి ఒకోసారి జ్వరం పోలియోజబ్బు నుంచి ఉండే అవకాశముంది. అలాంటివారికి ఇంజెక్షన్ వేసిన కారణంగా మామూలుగా కోలుకొనే కాళ్ళు కాని చేతులుకాని బలహీనతల్లా పక్షవాతము వర్మనెంటయి కూర్చుంటుంది.
—"బెట్నిసాల్" (Betnesol) అనబడే మాత్రలు వాడుతుంటారు. కొంత మంది తెలిసి తెలియని జ్ఞానంతో దీనివలన జ్వరం బయటికి తగ్గినట్టు కనపడుతుంది కాని, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి సన్నగిల్లుతుంది.

డాక్టరు దగ్గరకు ఎప్పుడు పంపాలి?

పై వైద్యంచేస్తూ క్రింది పరిస్థితులలో డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

—వారం రోజులకు మించి జ్వరం ఉంటే

—జ్వరంతోపాటు ఫిట్స్వస్తే లేదా మెడబిగించి పట్టుకున్నట్లుంటే

—లేదా తెలివిలో లేకుంటే

—వాంతులు లేదా బేదులుకూడా అవుతూంటే, పొట్టలో నొప్పిఉంటే, చర్మముమీద దద్దులు, కీళ్ళనొప్పులు వుంటే

—చేసిన వైద్యంతో జ్వరం తగ్గకపోతే

జ్వరం కలిగించు జబ్బులు :-

1. జలుబు, దగ్గు, జ్వరం :-
జలుబుకు వైద్యంచేస్తే వారంరోజుల్లో పోతుంది. చేయకపోతే ఏడు రోజుల్లో పోతుంది. అన్న సామెత అక్షరాలా నిజం.

—ఎందుకంటే జలుబును కల్గించు రోగజీవులు "కోల్డువైరస్" క్రిములు కాబట్టి, వీటిమీద మందులు పనిచేయవు కాబట్టి.

అయితే ఏం చేయాలి?

(ఎ) జర్వం లేకుండా జలుబు ఒక్కటేఅయితే "అవిల్" (Av'l) 25mg మాత్రను మ్రింగించాలి. వీలయితే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి

వళ్ళునొప్పులు, తలనొప్పిఉంటే "ఆస్పిరిన్" మాత్రలు లేక విక్సులాంటివి తలకు కొంచెం రుద్దుకోవచ్చు కాని సినిమాలలో చూపెట్టు విధంగా సీసా మొత్తం ఖాళీచేయ వలసిన పనిలేదు.

—ముక్కుల్లో నుంచి నీరు కారుతుంటుంది. దానిని ఎక్కడ పడితే అక్కడ చీదవద్దు. చేతిగుడ్డను ఉపయోగించుకుని తరువాత దానిని వేడినీళ్ళతో ఉడక బెట్టి ఉతికి ఎండలో ఆరవేయాలి.

—చీదిన చేతులు బల్లలకు, బట్టలకు, గోడలకు తుడిచే అలవాటుమానాలి. చేతులు ఓదుకున్న తరువాత శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.

—జలుబు లేనివ్యక్తి దగ్గరకువెళ్ళి మొహంలో మొహంపెట్టి మాట్లాడ వద్దు. అంతగా మాట్లాడవలసివస్తే ముక్కుకు గుడ్డఅడ్డం పెట్టుకొని మాట్లాడాలి.

—ముక్కుల్లోంచి నీరుకి బదులు "చీమిడి" వస్తుంటే పై వైద్యంతో పాటు "యాంటి బయాటిక్స్"- పెన్సిలిన్ సల్ఫాడయజిన్ లాంటివి వాడాలి.

(బి) జలుబు, జ్వరం కూడావుంటే- ఆస్పిరిన్ వాడాలి.

వైరల్ ఫీవర్ (V ra Fever) :-ఇది వైరస్ క్రిములవలన వస్తుంది. జలుబు, జ్వరం, వళ్ళునొప్పులు ఉండవచ్చు. లేదా విపరీతమైన వళ్ళు నొప్పులు, జ్వరం మాత్రమే ఉండవచ్చు. 3 రోజులపాటు ఉంటుంది.

వైద్యం :- కేవలం "జ్వరం" మాత్రమే వచ్చినప్పుడు చేసే వైద్యం మొదట్లో చెప్పిన విధంగా చేయాలి.

2. మలేరియా (Ma ar a)

లక్షణాలు :- ఆదిలో జ్వరం, వళ్ళు నొప్పులు, తలనొప్పి అకస్మాత్తుగా రావటం, కొద్ది గంటలున్న తరువాత దానంతటదే చెమటలుపట్టి తగ్గిపోవటం, మరల మరుసటిరోజూ, మూడవరోజూ అదే సమయానికి అదే విధంగా రావటం జరుగు తుండేది. ఇప్పుడలా ప్రవర్తించడం మానివేసింది. కాబట్టి మనం మలేరియాని "చలిజ్వరం" అని పిలవడం మానేశాము.

వైరల్ ఫీవర్ కాదని తెలుసుకుంటే వెంటనే మలేరియాకు వైద్యం మొదలు పెట్టవచ్చు.

వైద్యం:— క్లోరోక్విన్(Chloroqu n) మాత్రలు వాడాలి.

టైఫాయిడ్ జ్వరం(Typhoid Fever) జబ్బును కల్గించు రోగజీవులు:-



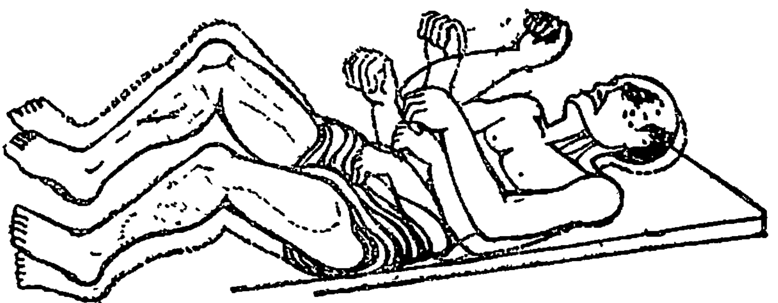
ముక్కు లోంచి నీరు కారటం



రోగి మెడ బిగిసికొనియుండుటం



రోగి మెడ మామూలుగా ఉండటం.



రోగికి పిట్సురావటం

సాల్మొనెల్లా టైఫి(Salmonella Typh) అనబడే క్రిములు

లక్షణాలు:- వారం రోజులకు పైన జ్వరం, రోజంతా జ్వరం, రోగి మందుగా ఉండటం, నాలుకమీద తెల్లగా పేరుకొని ఉండటం, పొట్ట ఉబ్బరం మొ॥ లక్షణాలుంటాయి.

వైద్యం:- డాక్టరు దగ్గర ఎలాను చూపించాలి. ఆయన ఈ క్రింది మందులు వ్రాయించి పంపుతారు.

a] మొదట 'క్లొరాంఫెనికాల్' [Chloramphenecol] అను మందు అసలు పేరు

బ్రాండు పేర్లు:- పారాక్సిన్ [Paraxin]

ఎంటరోమైసిటిన్ [Enteromycet'n]

క్లోరోమైసిటిన్ [Ch oromycet n]

వాడు వద్దతి (dose-డోసు)- 500 Mg. - 6గం॥కో సారి జ్వరం తీవ్రత తగ్గేదాకా వాడాలి.

తరువాత 250 Mg. - రోజుకు నాలుగు డోసులు వారం- 10రోజులు వాడాలి

వీటితో జ్వరం తగ్గకపోతే తరువాత

b) యాంపిసిలిన్ [Ampic' l'n] గొట్టాలు

c] కోట్రైమాక్సజోల్ మొ॥నవి వివిధ బ్రాండ్ పేర్లతో ఇవి మార్కెట్టులో ఉంటున్నాయి. వాటిలో ఏవైనా వ్రాసి వంపితే వారు చెప్పిన డోసు ప్రకారం వాడాలి.

చేయువలసిన పనులు

[1] ఇది అంటువ్యాధి. రోగిని ఇదివరకే చెప్పిన పద్ధతుల ప్రకారం విడిగా ఉంచాలి.

[2] మందులు డోసు చెప్పిన ప్రకారం, చెప్పినంతకాలం వాడమని చెప్పాలి.

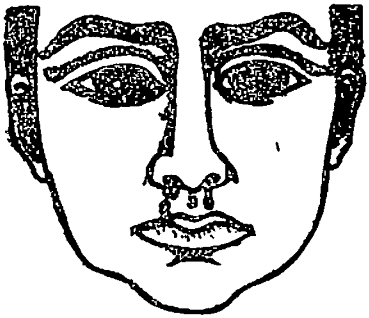
[3] తిండిలో పథ్యం:- ఈ జబ్బులో చిన్న ప్రేవులలో పుళ్ళుంటాయి కాబట్టి ఆహారం జీర్ణమయ్యేది ఈ ప్రేవులలోనే కాబట్టి వాటికి పని తగ్గించడానికి, సులభంగా జీర్ణమవడానికి జ్వరం తగ్గేదాకా ద్రవ పదార్థాలనే వాడాలి.

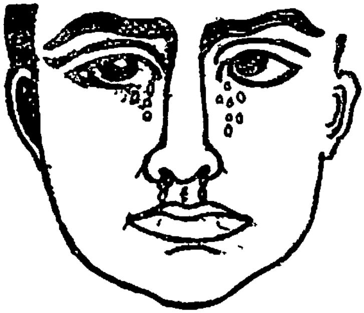
పంచినీళ్ళు, కొంకాయినీళ్ళు, పళ్ళరసం, బార్లీ, బియ్యం, గంజిపాలు, మజ్జిగ [చక్కెర, ఉప్పు కలిపి] మజ్జిగన్నం రసం ఇలాంటివి ఇవ్వాలి. జ్వరం తగ్గుముఖం పట్టాక క్రమేపి పెంచుకుంటూపోయి, మామూలుగా ఆహారం జ్వరం పూర్తిగా తగ్గిపోయాక ఇవ్వవచ్చు.

మెదడువాపు వ్యాధి

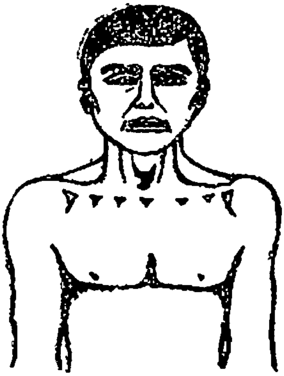
ఇది వైరస్ వలన వచ్చు వ్యాధి. ముఖ్యముగా జపనీస్ బి టైపు వైరస్‌తో వస్తుంది. వీటికి పందులు రిజర్వాయర్‌గా పనిచేస్తాయి. అంటే పందుల రక్తంలో

ఇతనికి ముక్కులోనుంచి ఎక్కువగా నీరు కారుతుంది

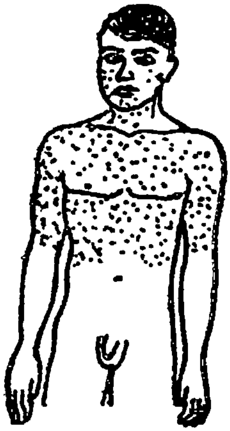




ఇతనికి కళ్ళలోంచి, ముక్కులోనుంచి
నీరు కారుతున్నది.







ఇతను ఊపిరి తీసుకోవడం
కష్టంగా ఉండి ఆయాసపడుతున్నాడు

ఇతనికి చెవిలోనుంచి
చీము కారుతున్నది

ఇతనికి శరీరంపైన
ఎర్రటి దద్దులు ఏర్పడ్డాయి

వాటికి జబ్బు ఏమి కల్గించకుండా పెరుగుతుంటాయి. ఈ వైరస్ గల పందులను దోమలు కుట్టినప్పుడు, రక్తంతోపాటు దోమల శరీరంలోకి వెళతాయి. ఈ దోమలు మరల మనుషులను కుట్టినప్పుడు వారికి జబ్బువస్తుంది. ఎక్కువగా పిల్లలలో వస్తుంది ఈ మెదడువాపువ్యాధి అనబడే జబ్బు.

లక్షణాలు:- బాగా జ్వరం ఉంటుంది. అంటే $100^{\circ}F$ నుంచి $105^{\circ}F$ వరకు ఉండవచ్చు. బిడ్డ మగతగా కాని, స్పృహలోలేకుండా ఉండటంకానికూడా ఉండవచ్చు. ఫిట్స్ వస్తాయి.

ఈ జబ్బు వచ్చాక వందమందిలో 50నుంచి 75మంది చనిపోతారు. మిగిలిన వారిలో మెదడులోపం కాళ్ళుచేతులు వంకరలు తిరగడం ఫిట్స్ వస్తూండటంతో బయటపడతారు. పూర్తిగా జబ్బు నయంకావడం ఏకో కొద్దిమందిలోనే.

వైద్యం:- వైరస్‌వలన కలిగిన జబ్బు. దీనికి ఏ విధమైనమందులు పనిచేయవు. జబ్బులో జ్వరం విపరీతంగా ఉంటుంది. దీనిని తగ్గించడానికి మాత్రం వైద్యం పనికివస్తుంది.

జబ్బురాకుండా చేయడానికి:- ఏమీ మందులు లేవు. ఇంకా టీకాలు కనిపెట్టలేదు.

ఇప్పుడు బాగా ప్రచారంలోనున్న బెల్లడొనా 200 అనబడే హోమియోపతి మందు జబ్బురాకుండా చేస్తుంది అనడానికి ఏమీ ఆధారాలు లేవు.

ఇప్పుడు మనము చేయగలిగిందల్లా:— దోమలతో కుట్టించుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. దానికి దోమతెరలు వాడటం, దోమలను నిరోధించే మందులు వంటికి పూసు కోవడం, ఇంటిలో చల్లడం చేయాలి. సందులు దగ్గరలో లేకుండా చేయాలి. అంత వరకూ చేస్తేచాలు, జబ్బురాకుండా చేసుకోవచ్చు.

II పసిరికలు, పచ్చకామెర్లు [జాండిస్-Jaundice]:- ఇందులో కళ్ళుపచ్చగా ఉంటాయి.

ఇంకో 2 రకాల కామెర్లు ఉన్నాయి.

ఉబ్బు కామెర్లు:- కాళ్ళు, చేతులు, మొహం వాపులు-మూత్రపిండాల వ్యాధితో వస్తాయి.

తెల్లకామెర్లు:- రక్తహీనతవల్ల కళ్ళు తెల్లగా, పాలిపోయి కనబడతాయి.

పచ్చకామెర్లు ఎందువలన వస్తాయి?:-ఈ జబ్బు హెపటైటిస్'ఎ'Hepatitis'A' అనబడే వైరస్ లివర్ [Liver]అంటే కాలేయములోచేరి ఇన్ఫెక్షన్ పచ్చినందువల్ల వస్తుంది. అందువల్ల లివరు దెబ్బతింటుంది. సాధారణ పరిస్థితుల్లోనయితే లివరులో తయారయిన పసరు ప్రేవుల్లోకిపోతుంది. ఇప్పుడు అలాపెళ్ళక రక్తంలో పచ్చని పదార్థము పోగుపడుతుంది. దీనివలన కంటిలోని తెల్లగుడ్డు,చర్మముపచ్చగా ఉంటాయి. అంతేకాని పచ్చకామెర్ల రోగికి లోకమంతా పచ్చగా కనపడుతుందన్న సామెత తప్పు.

రోగ లక్షణాలు:- 1] కళ్ళు పచ్చగా ఉండటం 2] మూత్రం పచ్చగారావటం 3] లివరు వాపు 4] ఆకలి లేకపోవడం 5] వాంతులు 6] పొట్ట వుబ్బరము 7)జ్వరం 8) కొద్దిసేపయినా దేనిమీదా కేంద్రీకరించలేకపోవడం 9) పొగ త్రాగేవారికి, సారాయి త్రాగేవారికి వాటిమీద మనసుపోదు(మంచిదే) 10] వేయి మంది రోగులలో ఒకరు జబ్బు తీవ్రమయి తెలివితప్పిన స్థితిలోకి[కోమా-Hepatic Coma] వెళ్ళి చనిపోవడం జరుగుతుంది.

వైద్యం:- ఇది "వైరస్" క్రిముల వలన వచ్చేది. అందు వలన ఈ క్రిములను చంపడానికి మందులు లేవు —దానంతట అదే బాగవ్వాలి. రాకుండా చేసుకోవాలంటే మార్గాలు, రోగవ్యాప్తి నరికట్టు పద్ధతులలో చెప్పబడింది.

వచ్చినప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంతే తప్ప చాలా మంది — నకిలీ వైద్యులు — కామెర్లకు గ్యారంటీ చికిత్స అని బోర్డులు పెట్టుకొని— పసర్లు, వాతలు పెట్టడం, మంత్రాలు వేయడం, మంత్రపు తాళ్ళు మెడలో వేయడం వంటివి చేస్తుంటారు. దీనిని అనుసరించి మోసపోకుండా జాగ్రత్త పడండి.

అసలు ఏం చేయాలి?:-

1. జబ్బు కాలేయం (లివరు)లో వచ్చేది కాబట్టి దానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ఆ అవయవానికి విశ్రాంతి నివ్వటం అంటే శరీరానికి కంతా విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం.

2. రోజూ పావుకేజీ చక్కెర ఏదో రూపంలో వాడాలి - గ్లూకోజు పనిలేదు. ఎందుకంటే చక్కెరలోనూ గ్లూకోజుంటుంది. ఖరీదు తక్కువ. 1.కె.జి. గ్లూకోజు 40 రూ॥ అదే 1 కె.జి చక్కెర— 5రు। మాత్రమే.

3. లివరుకు బలమివ్వడానికి "బి" కాంప్లెక్స్ మాత్రలు, విటమిన్ "సి" మాత్రలు ఇవ్వాలి.

4. మొదట్లో ఆకలిలేనప్పుడు మజ్జిగన్నము, పళ్ళు, నూనెలు లేని పప్పు కూరలు, కాయగూరలు తినాలి. తరువాత క్రమేణా ఆకలి అయితే అన్నీ తినవచ్చు.

5. లివ్ 52(LV-52) లాంటి లివర్ టానిక్కుల ప్రయోజనం సున్న, మోసపోకండి.

పోలియో (Polio) 1. పోలియో ఎలా వస్తుంది:— "పోలియో వైరస్" అను

సూక్ష్మ క్రిమి వలన వస్తుంది - వైరస్ అంటే మందు లేదన్న విషయం విదితమే కాబట్టి, రాకుండా చేసుకోవడానికి "పోలియో వాక్సిన్" వేసుకోవాలి. ఎలా? ఎప్పుడు అన్నది ఇదివరకే వివరించబడినది. జబ్బు వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి పద్ధతులు చెప్పినట్టు పాటించేటట్టు చూడాలి.

2 లక్షణాలు:- "వయస్సు - ముఖ్యంగా 3-5 సం। వయసు వారికి వస్తుంది. - ఈ జబ్బు సోకినవారు నూటికి 90 మందికి ఏ రోగ లక్షణాలు కనపడవు. వారు సంపూర్ణ రోగ విరోధక శక్తిని సంపాదించుకుంటారు.

—రోగం వచ్చినవారిలో నూటికి 4 గురికి జబ్బు ఏ దుష్ఫలితాలు లేకుండానే అదంతటదే నయమవుతుంది. మనము విశ్రాంతి ివ్వాలి. అంటే సూదులు పొడవకుండా ఉండేల.

—నూటికి ఒకరికి కాలో, చెయ్యో బలహీన పడటం జరుగుతుంది. ఇటువంటి వారికి - మొత్తం బలంలో 60% 3 నెలలలోను 80% 6 నెలలలోను అలానే 2 సం॥ వరకు (అంటే జబ్బు సోకిన తర్వాత) కండరాలకు బలం వస్తుంది. ఆ తరువాత ఉన్నది ఇకబాగయ్యేది కాదు.

—అందుకే అలాంటి వారికి శస్త్ర చికిత్స జరపాలంటే 2 సం। తరువాతనే జరపాల్సి ఉంటుంది.

ఆట్లమ్మ (చికెన్ పాక్స్ Chicken pox)- ఇది కూడ వైరస్ క్రిముల వల్లనే వస్తుంది. ఒకసారి వస్తే ఇక ఆ రోగికి మరలా రాదు.

—జ్వరం, మంచు ముత్యం లాటి బొబ్బలు పొట్ట ముందు భాగాన చంకల్లోను ఏర్పడి వారం రోజుల తరువాత పొక్కులు కట్టి ఎండి పోతాయి. ఇవి ఉన్నప్పుడు వ్యాధి ప్రక్కవాళ్ళకి సోకుతుంది. అందుకే విడిగా ఉంచాలి.

మంప్స్ (Mumps):- (గవదలు, చెంపలవాపు)- లాలాజల గ్రంధులలో వాపు వచ్చి చెంపలు వాచినట్టు కనబడతాయి. జ్వరం ఉంటుంది.

—ఇది కూడ వైరస్ నుంచి వచ్చినదే. పెద్దవాళ్ళలో అయితే వృషణాల వాపు (మగవారిలో), అండాశయాల వాపు (స్త్రీలలో) వస్తుంది.

మీజిల్స్ (Measles) పొంగు, దద్దు, తడపర:- ఇది వైరస్ వ్యాధి. మందులు లేవు, ఈ వ్యాధి గలవారికి బాక్టీరియా క్రిములు చేరి అందు వలన ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే అప్పుడు "యాంటిబయాటిక్స్" పని చేస్తాయి.

—ఇది అంటువ్యాధి- వచ్చిన బిడ్డని విడిగా ఉంచాలి.

....లక్షణాలు:- ఇది ముందు జలుబు, ముక్కు కారడం, జ్వరం, కళ్ళు ఎర్రబడటం, దగ్గుతో ప్రారంభ మవుతుంది. 2-3 రో॥ తరువాత మొహాలమీద, శరీరం మీద దద్దులు వస్తాయి. 5 రోజుల వరకూ ఉంటాయి. తరువాత తగ్గిపోతాయి.

....వైద్యం:- ఇవి వస్తే మందులు వాడకూడదు అన్న నమ్మకం ఒకటి ఉంది. మెడలో దండలు అవి వేయిస్తారు కొంతమంది. వైరస్‌ను చంపడానికి మందులు లేవు. కాని జ్వరం, దగ్గు లక్షణాలను తగ్గించాలి - ఆ జబ్బు మీద మరొక బాక్టీరియా ఇనెఫెక్షన్ రాకుండా చూడలి అంటే మందులు వాడాలి. "ఎస్పిరిన్" జ్వరానికి, కొడిన్ (code ne) దగ్గుకి, వాడవచ్చు.

....పొంగు తగ్గిన తరువాత కూడ దగ్గు మొ॥ లక్షణాలుంటే వెంటనే డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

....ఒకసారి వ్యాధి వస్తే తరువాత జీవితాంతం రాదు.

....మీజిల్సు వాక్సిన్--' పొంగురాకుండా ఒక దోసు వాక్సిన్ 9-12 నెలలో వేయించాలి.

ఊపిరితిత్తులలో వచ్చు జబ్బులు

ముఖ్యమైన లక్షణం దగ్గు వుంటుంది. కొన్నింటిలో జ్వరం, వాసనతో కూడిన గళ్ళ పడటం ఉంటుంది.

పైన చెప్పిన చాలా రకాల జబ్బులలో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం కలవన్నీ ఊపిరితిత్తులలో కూడా జబ్బున్నవే.

వట్టి దగ్గు ఉంటే - పెన్సిలిన్, సల్ఫాడయజిన్ మాత్రలు వాడాలి.

1) చాలా కాలం నుంచి దగ్గు 2) గళ్లలో రక్తం పడుతుంటే 3) నడిస్తే ఆయాసం 4) ఊపిరి తీసుకోవడం రాత్రిళ్ళ కష్టంగా ఉంటే 5) రొమ్ములో నొప్పి 6) వాసనతో గళ్ల పడటం 7) చేసిన వైద్యంతో దగ్గు తగ్గకుంటే 8) చిన్నపిల్లలకు దగ్గు, మరియు అప్పుడప్పుడు నీలంగా తయారు కావడం, వాంతులు కావడం ఉంటేనూ - డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

క్షయం (ట్యూబర్‌కులోసిస్-Tuberculosis T. B. టి.బి.)

ఇది 'మైకొబాక్టీరియమ్ ట్యూబర్‌కులస్'అను క్రిములద్వారా కలుగుతుంది. జబ్బు ఎక్కడయినా, అంటే శరీరంలో ఏ అవయవానికయినా రావచ్చు. ముఖ్యంగా ఎక్కువగా వచ్చేది ఊపిరితిత్తులలోనే. అందుకనే అందరికి క్షయ అంటే ఊపిరి తిత్తులలో మాత్రమే ఉంటుంది అన్న అభిప్రాయం ఏర్పడి ఉంటుంది. కాని, అది మెదడు ఎముకలు, ప్రేవులు, మూత్రపిండాలు, చర్మ లింఫ్ గ్రంథుల్లో ఇలా ఎన్నో అవయవాలలో రావచ్చు.

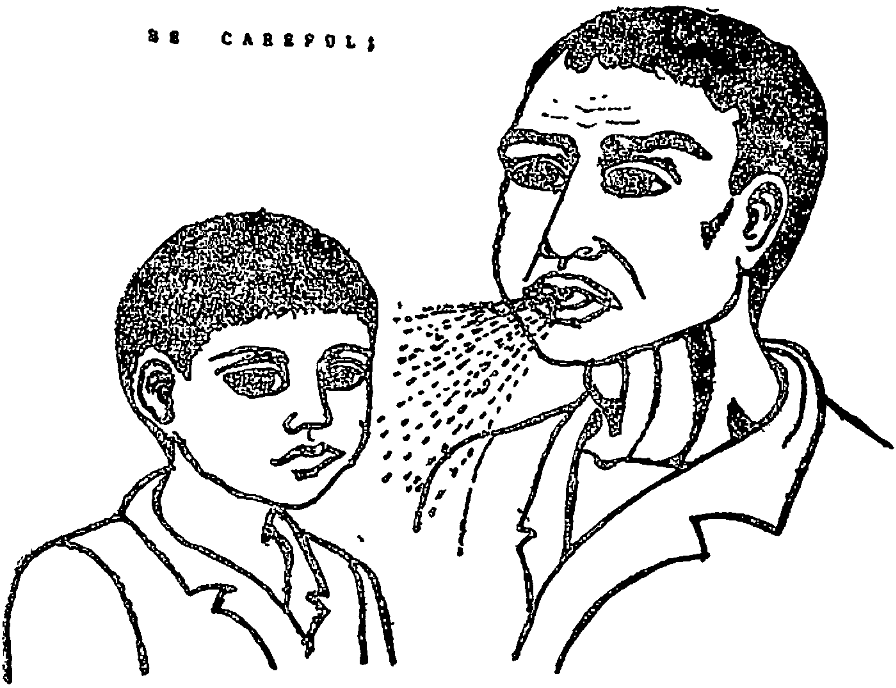
ఊపిరితిత్తులలో క్షయ వచ్చినప్పుడు:-

ఇది అంటువ్యాధి.

మనదేశంలో 70కోట్ల జనాభా ఉంటే- 1 కోటి క్షయ రోగులు ఉన్నారు. 30 ఏండ్లు నిండేటప్పటికి నూటికి 70మందికి క్షయరోగం ఏదోనాడు, ఏదో రూపంలో సోకి ఉంటుంది.

ఇది వ్యాప్తిచెందకుండా నివారించగల పద్ధతులు మరోచోట చెప్పబడినాయి.

BE CAREFUL;



People, and especially CHILDREN, should not be allowed
too near PEOPLE who are coughing.

దగ్గుతో బాధపడే రోగికి దగ్గరగా వెళ్లకూడదు. పిల్లలవిషయంలో మనమే జాగ్రత్తపడి దూరంగా ఉంచాలి. నోటితుంపరలలో రోగజీవులు ఉండి ప్రక్కవారికి కూడా జబ్బు వ్యాపిస్తుంది.

<u>జబ్బు లక్షణాలు:-</u> 1]ఎక్కువకాలంగా దగ్గు 2) గళ్ళ లేక కళ్ళెపడటం, రక్తంపడటం 3) రాత్రిళ్ళు, సాయంత్రాలు జ్వరం 4] ఆకలి లేకపోవడం 5] మనిషి తగ్గిపోవడం. ఇలాంటి రోగిని వెంటనే(X-Ray) ఎక్స్-రే తీసి చూడగల డాక్టరు దగ్గరకు లేదా హెల్త్ సెంటర్‌కు పంపాలి. వారు క్షయ అని నిర్ణయించి మందులు వ్రాయించిపంపితే

ఈ క్రింది పద్ధతుల్లో వారికి (రోగికి, ప్రక్కవారికి) వివరించి చెప్పవలసి ఉంటుంది. ఈ క్షయవ్యాధిని కంట్రోలుచేయడం చాలావరకు ప్రభుత్వబాధ్యత. వ్యక్తిచేయగలిగినది అయినా చేయగలిగితే కొంతవరకు మంచిది.

ఇది చిన్నపిల్లల్లోకూడా వస్తుంది. దీనిని ప్రైమరీ కాంప్లెక్స్ (Pr'mary Complex) అని పిలుస్తారు.

ఇది ఎవరిలోవచ్చినా ఎక్కడ వచ్చినా-వైద్యం 1సం। 6 నెలలు చేయించుకోవాలి. మధ్యలో ఆపకుండా సక్రమంగా వాడితే నయమవుతుంది పూర్తిగా.

ఇది ప్రక్కవాళ్ళకు రాకుండా చేయడమెలా ?

రోగి దగ్గునపుడు గుడ్డ నోటికి అడ్డుపెట్టుకొని దగ్గాలి. ఆ తరువాత దానిని నీళ్ళలో ఉడకబెట్టి ఉతికి ఎండలో ఆరవేసుకోవాలి.

కళ్ళెను ఒక డబ్బాలో ఊసుకొని మూతపెట్టి ఉంచుకొని ఊరికి దూరంగా మనుషులు తిరుగనిచోట గుంట త్రవ్వి పూడ్చాలి.

వైద్యం:- పెద్దలకు ఈ క్రింది మోతాదులో మందులు వాడతారు. పిల్లలకు డాక్టరు చెప్పిన మోతాదులలో వాడవలసి వుంటుంది.

1] స్ట్రెప్టోమైసిన్:- (Streptomyci n) 0.75గ్రా- 1 gm రోజుకి లేదా రెరోజులకోసారి చొప్పున సూదికొని వాడతారు. వీటిని సక్రమంగా రోగి వేయించుకొనేటట్లు చూడాలి.

2] ఐసోనియాజిడ్ – (soniaz'd) Isonex forte-300mg రోజుకి ఒకమాత్ర రాత్రిపూట పడుకునే ముందుగా వేసుకోవాలి.

3] థయసిటజోన్:-రోజుకి 150మి.గ్రా ఐసోనియాజిడ్ తోకలిపికాని,విడిగా కాని వాడతారు.

4] ఎథాంబుటాల్:- (Ethoambutol) రోజుకి 800 mg. మాత్ర ఒకటి ఉదయం వేసుకోవాలి. కొనగలిగినవారికి [3]కుబదులు ఈ మందునువాడతారు. సాధారణంగా ఈ మూడు మందులు వాడతారు. ఇవి పూర్తిగా 1సం। 6నెలలు వాడితే జబ్బు పూర్తిగా పోతుంది. సూదులు[S M] ఒక 100దాక వాడితే సరిపోతుంది. తరువాత 2,3 రకాల మందులు చాలు. వీటిని ఏదో ఒక కారణంగా మధ్యలో ఆపి మరలా జబ్బు ఎక్కువయిందని మళ్ళీ వాడడం మొదలుపెడితే మందులు సరిగా పని చేయవు. అటువంటి సమయంలో ఆ రోగజీవులు ఆ మందులనే తిని బ్రతుకుతాయి. అపుడు ఇంకొంచెం ఖరీదుగల మందులు రిఫాంపిసిన్, పైరజినమైడ్ మొదలగునవి వ్రాయిస్తారు. కావున వారికి తెలియజెప్పాలి.

విరోచనాలు

(డయేరియా- బేదులు- (Diarrhoea)

డయేరియా అని చెప్పడానికి కనీసం 3సార్లు నీళ్ళగా బేదులు అయి ఉండాలి.

డయేరియా ఉన్నప్పుడు రోగి తొందరగా వంటిలోని నీటిని, లవణములను మరియు శక్తిని కోల్పోతాడు.

డయేరియాకు వైద్యం చేయాలంటే రోగికి ఎక్కువగా నీటిని,దానితోపాటు ఉప్పుని, చక్కెరని కలిపి త్రాగించాలి. శక్తిని కోల్పోకుండా ఉండటానికి ఆహారాన్ని మామూలుగా తీసుకొమ్మని చెప్పాలి.

రోగిని ఎలా పరీక్షించాలి?:- డిహైడ్రేషన్ (Dehydrat'on) అంటే వంట్లో నీరు తగ్గిపోవడం- ఆ లక్షణాలు ఉన్నాయా?లేవా? అని, ఉంటే ఎంత మోతాదులో ఉన్నాయనేది పరీక్షించాలి.

1) బిడ్డ 1 1/2సం॥లోపు వయసయితే మాడు (తలమీద మెత్తటి భాగం) లోపలికిపోయి ఉంటుంది.

2) కళ్ళు లోతుకుపోయి చెమ్మలేకుండా ఉంటాయి.

3) నోరు, నాలుక ఎండిపోతాయి.

4) పొట్టమీద చర్మాన్ని రెండు వేళ్ళతో పట్టుకొని పైకి లాగాలి. చర్మపు ముడుత వెంటనే యథాస్థానానికి వెళ్ళకుండా నెమ్మదిగా వెళ్తుంటే బాగా డీహైడ్రేషన్ ఉన్నదని అర్థం.

5) నాడి బలహీనంగా, వేగంగా కొట్టుకుంటూ ఉంటే

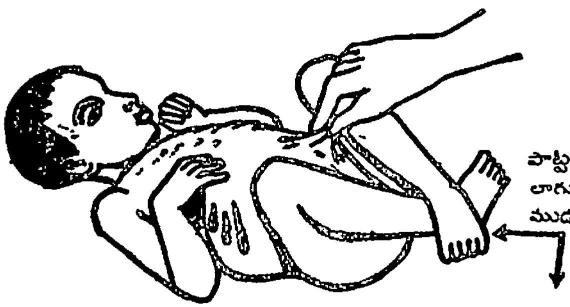
6) మూత్రము చాలా తక్కువగా ముదురు పసుపు పచ్చ రంగులో అవుతుంది. ఒకోసారి అసలవదు.

ఇవన్నీ ఉంటే రోగి పరిస్థితి చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిలో ఉందని అర్థం. కొన్ని సందర్భాలలో చనిపోవడంకూడా జరుగవచ్చు.

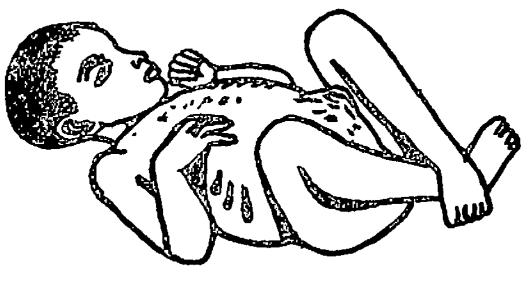
ఈ పిల్లవానికి కళ్ళు, బుగ్గలు లోనికి పోయి ఉన్నాయి.
నోరు తడి లేకుండా ఉంది.

ఈ పిల్లవాడు అవిమి లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు





పొట్టమీద చర్మము ముడతపడే విధంగా లాగుట. చేయి తీసిన తరువాత కూడా ముడుత అలానే ఉండటం

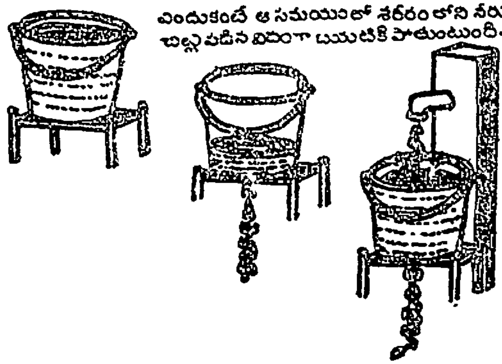


కలరా:- బియ్యం కడుగులాంటి విరోచనాలు చాలాసార్లు అవుతుండటం, వాంతులు. వీరు త్వరగా డిహైడ్రేషన్‌లోకి పోతారు. కొన్ని గంటలలోనే చని పోవడం జరుగుతుంది. కలరా ఎపిడిమిక్(epidem'c) (చాలామందికి ఒక్కసారే వ్యాధి సోకడం)లాగా వస్తుంది. అప్పుడు ఆరోగ్యశాఖవారికి వెంటనే తెలియపరచాలి.

పిల్లలకు విరోచనములవుతున్నప్పుడు వారికి ఎక్కువ పానీయాలు త్రాగించాలి.



ఎందుకంటే ఆ సమయంలో శరీరంలోని నీరు బకెట్టుకి బిల్లు పడిన విధంగా బయటికి పోతుంటుంది. దానిని నింపకపోతే రోగి చనిపోయే ప్రమాదం ఉంది. చాలామంది విరోచనముల జబ్బు ఎక్కువగా పానీయాలను త్రాగించటం ద్వారానే తగ్గిపోతుంది.



విరేచనాలుండి 'డిహైడ్రేషన్'లోకి పోయిన రోగిని వెంటనే హెల్త్ సెంటర్‌కు పంపాలి. ఆ లోపల ఉప్పు, చక్కెరనీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగించాలి.

వాంతులుకూడా ఉంటే సలైన్ సీసాలుండి (I.V. Set) ఐ.వి. సెట్ ఉంటే కట్టి వేగంగా పోనివ్వాలి. ఆ విధంగానే రోగిని ఆసుపత్రికి తరలించాలి.

వాంతులకు:- పెరినార్మ్ (Perinorm) అనబడేసూదిమందు ఉన్నయెడల వేస్తే కొంతవరకూ ఉపయోగం ఉంటుంది.

(a) రోగికి:- డిహైడ్రేషన్, జ్వరం, చీము, రక్తబేదులు, ఇక ఇతరత్రా తీవ్రమైన బాధలేకుండా ఉండి కేవలం నీళ్ళగా విరోచనాలు అవడం మాత్రమే వుంటే,

ఎక్కువగా వుప్పు, చక్కెర కలిపిన నీళ్ళు ఇవ్వాలి.

1సం॥లోపు బిడ్డయితే తల్లిపాలుంటే అవిత్రాగించమనవచ్చు. నీళ్ళతోపాటు

ప్రత్యేకమయిన 'డిహైడ్రేషన్' ప్యాకెట్లు లేకపోతే అలాంటిది మనమే ఇంట్లో తయారుచేయవచ్చు.

ప్యాకెట్లు ఉన్నయెడల:_ మరగబెట్టి చల్లార్చిన నీటిని ఒక గ్లాసులోకి తీసుకొని అందులోకి 2 చెంచాల పొడికాని, చిన్న ప్యాకెట్టయితే ఒకటి కలిపి, త్రాగించాలి. వాంతులవుతూంటే కొద్దికొద్దిగా త్రాగించాలి.

డిహైడ్రేషన్ డ్రింక్ని ఈ క్రింది విధంగా తయారు చేసుకోవాలి.

ఒక 1/2లీటరు పట్టు సీసాను తీసుకోవాలి.

దానిలోకి 1/2లీటరు పరిశుభ్రమైన మరగ కాచి చల్లార్చిన నీటిని పోయాలి.

దానికి 3 వేళ్ళతో తీయగలిగినంత వుప్పును కలపాలి.

నాలుగువేళ్ళతో పట్టుకోగలిగినంత చక్కెరను కలపాలి. తల్లి తయారు చేసే పద్ధతి వివరించి చెప్పాలి. తరువాత దానిని రోగికి త్రాగించాలి.

* 2రోజుల తరువాత పెద్దమనిషికయితే—బేదులు తగ్గివుంటే బాగా తినమని చెప్పాలి.

* చిన్న పిల్లలయితే వారికి ఆహారం ఏమి పెట్టాలో మరోచోట వివరించబడింది. ఆ విధంగా పెట్టాలి.

* బేదులు తగ్గకుండా అవుతూంటే హాస్పిటల్కు పంపించాలి.

జ్వరం, రక్తం, బంక విరోచనాలు, దగ్గులాంటి లక్షణాలుంటే:-

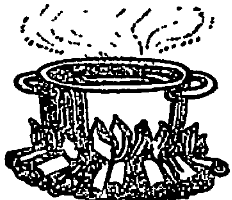
హెల్త్ సెంటర్కు పంపించాలి.

లేదా ఫ్యురాక్సోన్(Furoxone) మాత్రలు, లేక టెట్రాసైక్లిన్ మాత్రలు కాని మింగించాలి.

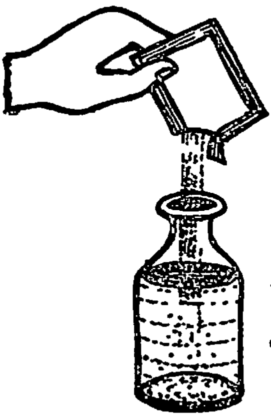
మెట్రనిడజోల్ (Metronidazole)మాత్రలుకూడా మింగించాలి. వీటితో

విరేచనాల జబ్బులో త్రాగించు పానీయాల్ని తక్కువ ఖర్చుతో ఇంట్లోనే తయారు చేసుకొనవచ్చు అందుకు.

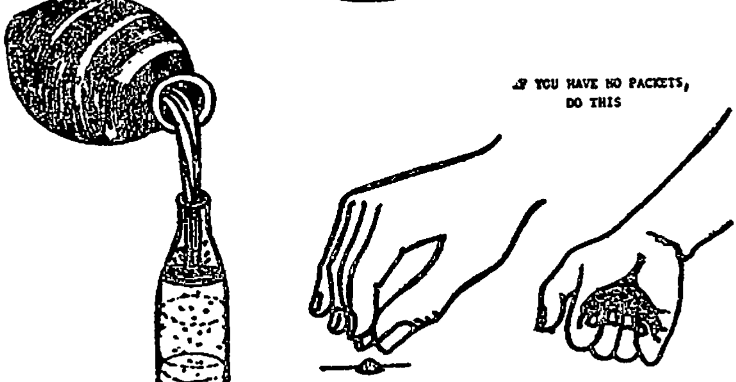
TO PREPARE ORAL FLUID



మొదట కొంత నీటిని పాత్రలో పోసి మరగకాయాలి



తరువాత ఆ నీటిని ఒక లీటరు పట్టే సీసాలో కాని చెంబులో కాని పోయాలి.
(అందులో మీ దగ్గర ప్రభుత్వం వారు తయారు చేసిన ORAL REHYDRATION SALT ప్యాకెట్లు ఉంటే ఒక ప్యాకెట్ పోసి కలపాలి)



ప్యాకెట్లు లేని యెడల చిటికెడు ఉప్పు, పిడికెడు చక్కెర పోసి కలపాలి. ఈ పద్ధతిలో తయారు చేసిన పానీయాన్ని రోగికి బాగా త్రాగించాలి.

లక్షణాలు కొంచెం తగ్గితే అలానే వాడమని చెప్పాలి. తగ్గకుండా ఎక్కువవుతుంటే తప్పనిసరిగా హెల్త్ సెంటర్‌కు పంపించాలి.

అమీబియాసిస్ (Ameb'as's)

"అమీబా" అనబడు ఏకకణజీవి ద్వారా ఈ జబ్బు వస్తుంది. ఇది జబ్బు చేసిన

వారి పెద్ద ప్రేవులలో ఉంటుంది. బయటకువచ్చి "సిస్ట్" (Cyst) గ రూపాంతరము చెందుతుంది. ఈ మలంతో ఆహారము, కూరగాయలు, కాళ్ళు, చేతులు పంకిలం కావచ్చు. ఈగలు ఈ జీవుల్ని ఆహారము వరకు మోసుకొని వస్తాయి.

—కారియర్స్ (Carriers) వీరిప్రేవులలో "అమీబా" సిస్ట్ రూపంలో ఉంటుంది. వీరికి జబ్బు లక్షణాలు ఏమీ ఉండవు.

—జబ్బు లక్షణాలు :- రక్తము, బంక విరోచనాలు, కడుపునొప్పి వాంతులు, కాలేయంలోచేరినపుడు "అమీబిక్ హెపటైటిస్," "లివర్ యాబ్సిస్" అనే జబ్బులు వస్తాయి.

—వైద్యం :- ఈ జబ్బులక్షణాలున్నప్పుడు డాక్టరు సలహాతో మందులు వాడాలి.

—మెట్రనిడజోల్ (Metron'dazo e) + డైలాక్సోన్ ఫ్యూరేట్ (D loxone Furoate) కలిపి ఉన్న మాత్రలు— (Entamizole) ఎంటమిజోల్ (Dyrade-M) డైరేడ్-ఎమ్ లాంటివి వాడాలి.

—డైహైడ్రాక్సి క్వినొలిన్ అనే మంతు గల మాత్రల్ని నిషేధించడం జరిగింది. — మెక్సఫామ్ (Mexaforom) మెట్రోక్విన్ (Metroqu'n) దీని వాడకం ద్వారా జపాన్‌లో 10,000 మందికి చూపు పోవడం జరిగింది.

రోగం రాకుండా తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు :— 1. ఆరుబయట మల విసర్జన చేయడం మానాలి. 2. విరోచనం తరువాత, ఏదైనా తినబోయే ముందు చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి. 3. గోళ్ళు పెంచరాదు. 4. పళ్ళాలు, గ్లాసులు వేన్నీళ్ళతో కడిగినతరువాత భోంచెయ్యాలి. 5. కాచి చల్లార్చిన నీటిని త్రాగాలి

ఇంటెస్టైనల్ వర్మ్స్

(Intest'nal worms) (పొట్టప్రేవుల్లో పాములు)

ఈ పాములు ప్రేవుల్లో గుడ్లను పెడతాయి. అవి మలంగుండా బయటికి వస్తాయి ఇలాంటి వ్యక్తి "లెట్రిన్"లో కాకుండా ఆరుబయట మల విసర్జన చేస్తే అవి త్రాగే నీటిని, తినే ఆహారాన్ని చేరుతాయి· అలాంటి ఆహారాన్ని తిన్నవారికి, నీటిని త్రాగిన వారికి గుడ్లు ప్రేవుల్లోకి వెళ్ళి మరలా పాములవుతాయి.

మీ పొట్టప్రేవుల్లోకి పాములు ఈ క్రింతివిధంగా ప్రవేశిస్తాయి.

—మీరు ఆహారము తినేముందు చేతులు కడుగుకోకుండా మురికి చేతుల్తో అలానే తింటే (అంటేమీరు లెట్రిన్‌కు పోయివచ్చాక, పనిచేసి వచ్చాక, ఆడుకొని వచ్చాక చేతులు కడుగుకోకుండా ఉంటే)

—మీరు పాముల గుడ్లున్న నేలమీదవద్ద పళ్ళనుకాని, బజారులో ఈగలు వాలిన పళ్ళనుకాని కడుగుకోకుండా అలానే తిన్నారంటే

—ఈగలు వాలిన ఆహారాన్ని తిన్నారంటే,నద్ది పడి, మూతలు పెట్టకుండా ఉన్న ఆహారాన్ని తిన్నారంటే

—బాగా వుడకని పంది లేక ఎద్దు మాంసాన్ని తిన్నారంటే లేదా వుడకని కూరగాయలతో [ముందుగా శుభ్రంగాకడగనివి] చేసిన ఆహారాన్నితిన్నారంటే

—కాళ్ళకు చెప్పులు లేకుండా పొలాల్లోను, బయట తిరిగారంటే

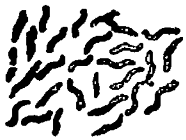
—మీరు శుభ్రంగా లేని నీళ్ళను త్రాగారంటే [అంటే గుంటలోని, నది లోని, చెరువులోని లేక బావిలోని ఏదైనా రక్షితనీరు కాకపోయినట్లయితే, లేక మురికి పాత్రలోని నీరైనా త్రాగితే]

—గోళ్ళుకత్తిరించుకోకుండా ఉంటే చేతులు కడుగుకున్నాకూడా నరే మురికి అలానే ఉంటుంది. అలాంటి చేతులతో ఆహారాన్ని తిన్నారంటే

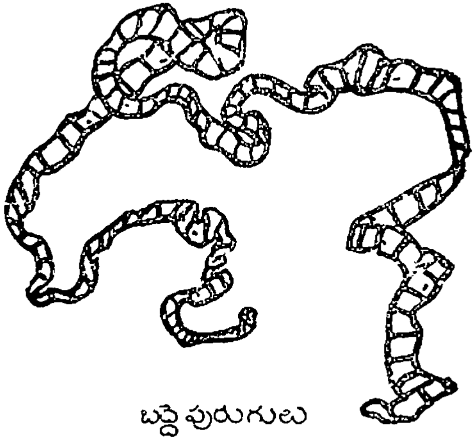
—లోపలవేసుకునే డ్రాయర్లు, పావడాలు మొదలగునవి వక్క బట్టలు శుభ్రంగా లేకపోతే.



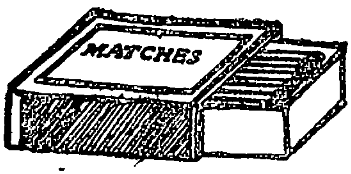
ఏలికపాము (ROUND WORM)



నులిపురుగులు
(PIN WORMS)



బద్దె పురుగులు
(TAPE WORMS)



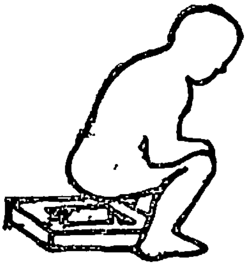
అగ్గిపుల్లలతో సైజును కొలచి చూసుకోవచ్చు



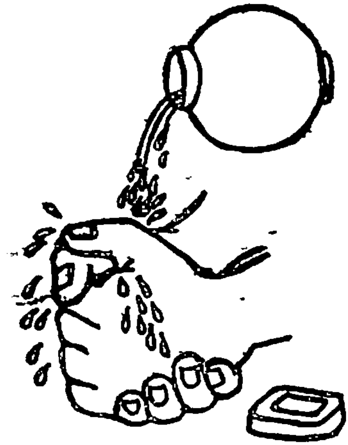
కొన్ని బద్దెలు

కాబట్టి ప్రేవుల్లోకి పాములు ప్రవేశించకుండా ఉండాలంటే పైన చెప్పిన వన్నీ మానాలి, పరిశుభ్రతను పాటించాలి.

<u>పొట్టలో పాములున్నపుడు కలుగు లక్షణాలు:-</u> 1. పొట్టలో నొప్పి 2. ఆకలి లేకుండటం 3. విసుగుదల వుండటం 4. మర్మావయవాల దగ్గర నవ్వ 5. రక్తహీనత.



లెట్రిన్‌లోనే మలవిసర్జన చేయాలి.



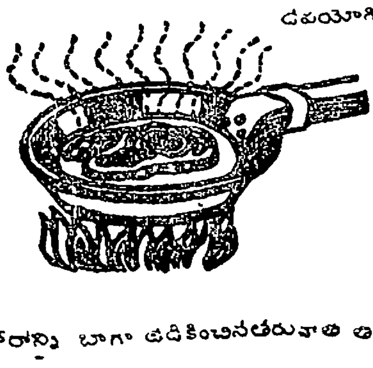
మల విసర్జన అయ్యాక ఆహారము తినే ముందు చేతులు శుభ్రముగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి.



కాచి చల్లార్చిన నీటిని త్రాగాలి



కూరగాయలను బాగా కడిగిన తరువాతే ఉపయోగించాలి



ఆహారాన్ని బాగా ఉడికించిన తరువాత తినాలి

ఎన్ని రకములు? 1. ఏలిక పాములు, (Round worms), రౌండ్ వర్మ్స్)

2. నులి పురుగులు (Thread worms, త్రెడ్ వర్మ్స్)

3. బద్ద పురుగులు (Tape worms, టేప్ వర్మ్స్)

4. కొంకి పురుగులు (Hook worms, హుక్ వర్మ్స్)

5. కొరడాలా ఉన్న పాములు (Wh'p worms), విప్ వర్మ్స్)

వైద్యం:- 1.పిపరోజిన్ సాల్ట్స్ (Piperazine salts)

2. మెబెండజాల్ (Mebendazale)

" "

3. (Meparine) మెపారిన్)

పాములు పడుతున్న రోగికి వాంతులు, వివరీతంగా పొట్టలో నొప్పి వుంటే హెల్త్ సెంటర్‌కు పంపాలి.

నారికురుపు

నారికురుపు:— దారంవలె వుండే ఒక రకం పురుగు "నారి కురుపు" వ్యాధిని కలుగ జేస్తుంది. ఆడపురుగు సుమారు ఒక మీటరు పొడవు వుంటుంది. ఇది మనిషి శరీరంలోవుండి పెద్దదైన తరువాత గ్రుడ్లు పెట్టటం కొరకు చర్మాన్ని చీల్చుకొని బయటికి వస్తుంది. సర్వసాధారణంగా రోగి కాళ్ళపైన ఇది చొచ్చుకొని బయటికి రావటం జరిగినప్పటికీ చేతులు, వీపు, నడుంవంటి ఇతర శరీరభాగాలలో కూడా ఇది బయటికి రావటం జరుగవచ్చు.

నారికురుపు దీర్ఘ వ్యాధి. ఇది చాలా బాధాకరమైనది. కాని సామాన్యంగా మరణం సంభవించదు. దిగుడు బావులు, చెరువులు, సరస్సులు, కొలనులువంటి నీటి వనరుల నుంచి ప్రజలు త్రాగునీటి వలన ఈ జబ్బు వస్తుంది.

చిహ్నాలు:- కాళ్ళపై కానీ, చేతులపై కానీ ఒకచోట పురుగు బయటికి చొచ్చుకొనివచ్చినప్పుడు అచ్చట జిల పెట్టుతుంది. తరువాత ఆ స్థలంలో చర్మం ఎర్రబడి ఉబ్బుతుంది. తరువాత చర్మం పగిలి పురుగుతో కొంతభాగం బయటికి వస్తుంది - అప్పుడు అది అసంఖ్యాకమైన గ్రుడ్లనూ, తెల్లని ద్రవాన్నీ విడుదల చేస్తుంది. ఇదంతా జరిగే కాలంలో ఆ వ్యక్తికి తలనొప్పి, జ్వరం, వాంతులు రావచ్చు. వీటితో పాటు నీళ్ళ విరేచనాలు కావచ్చు.

ఎలా వ్యాప్తి జెందుతుంది?:- వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తి కాలు లేక చేయిపై ఆడపురుగు తెల్లని ద్రవంతోపాటుగా విడుదల చేసిన వేలాది పిండాలు ఈ వ్యాధిని కలుగజేస్తాయి. ఇవే జబ్బుకు అసలు కారణం. ఇటువంటి వ్యక్తి త్రాగు నీరు తేవటానికి కానీ, స్నానం చేయటానికి కానీ, బట్టలు ఉతకటానికి కానీ దిగుడు బావి లేక చెరువు లేదా కొలను లోనికి దిగినప్పుడు ఈ చిన్న పిండాలు ఆ వ్యక్తి కాలు లేక చేతి చర్మంపై నుంచి నీటిలోనికి ప్రవేశిస్తాయి. అప్పుడు, ఆ నీటిలోనున్న "సైక్లోప్స్" అనే నీటి క్రిములు ఈ పిండాలను మ్రింగుతాయి. ఈ "సైక్లోపుల" శరీరంలో పిండాలు డింభకాల క్రింద పెంపొందుతాయి. అప్పుడు అవి ఇతరులకు

వ్యాధిని సంక్రమింపజేసేవిగా రూపొందుతాయి. మనుషులు ఇటువంటి నీటి వనరులలోని నీటిని త్రాగినప్పుడు "సైక్లోపులు" వారి కడుపులోనికి ప్రవేశించి అచ్చట ఆమ్ల, జఠర రసాలవల్ల చనిపోతాయి. చనిపోయేటప్పుడు అవి నారి పురుగు డింభకాలను విడుదల చేస్తాయి. కాగా ఈ డింభకాలు మనిషి శరీరంలో మరింతగా పెరుగుతాయి.

కలుషితమైన నీటిని త్రాగినప్పటినుంచి శరీరంలోని ఏదైనా భాగంపై చర్మంలో నుంచి పెరిగిన నారిపురుగు కన్పించేటంత వరకు సుమారు 8 మొదలు 12 నెలల కాలం పట్టుతుంది.

చికిత్స:- ఈ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు అధిక సంఖ్యలోవున్న ప్రదేశాలలో ప్రజలకు నారిపురుగును గురించి బాగా తెలిసి వుంటుంది. వివిధ పద్ధతులలో నారిపురుగును బయటికి లాగివేయటానికి వారు ప్రయత్నిస్తారు. ఇలా చేయటం వల్ల పురుగు తెగిపోవటం జరుగుతుంది. కాగా శరీరం లోపల వుండిపోయిన పురుగు భాగం బాధలు కలుగజేస్తుంది. అపరిశుభ్రతవల్ల కురుపు పెద్ద పుండుగా తయారవు తుంది. పురుగును బయటికి లాగకుండా వుండటం తప్పనిసరిగా పాటించవలసిన సాధారణ జాగ్రత్త చర్య. చల్లని నీటిని పోయటం వల్లనూ, స్వల్పంగా మర్దన చేయటంవల్లనూ నారి పురుగులో కొంత భాగం బయటికి వస్తుంది. ఆ స్థలంలో దూదితోనూ, శుభ్రమైన వస్త్రంతోనూ కట్టుకట్టవలెను. ఇదే మాదిరి ప్రతిరోజూ, కొన్ని రోజులపాటు, చేయటంద్వారా నారిపురుగును పూర్తిగా బయటికి లాగవచ్చు. రోగి దగ్గరలోనున్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్ళి చికిత్స పొందటం మంచిది. ఇందువలన ఈ వ్యాధి ఆ ప్రాంతంలో వ్యాపించకుండా నిలిచిపోవటానికి అవకాశం వుంటుంది.

జ్ఞప్తిపెట్టుకొన వలసిన అంశాలు:-

1. త్రాగునీటి వనరులలోనికి నారిపురుగు రోగిని ప్రవేశించనివ్వ కూడదు.

2. దిగుడుబావి, చెరువు మొదలైన వనరులలోని నీటిని త్రాగటానికి ఉపయోగించకూడదు.

3. ఒకవేళ దిగుడు బావులు, చెరువులు తదితర వనరులలోని నీటిని త్రాగటానికి ఉపయోగించటం తప్పనిసరి అయినట్లయితే, ఆ నీటిని రెండు పొరల బట్టతో వడపోసి కానీ, లేక కాచి చల్లార్చి కాని ఉపయోగించవలెను.

4. నారికురుపు రోగులూ, ఈ వ్యాధి వచ్చే అనుమానం వున్న వ్యక్తులూ

వెంటనే దగ్గరలోనున్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో కానీ, ఉప కేంద్రంలోకానీ, ఆరోగ్య కార్యకర్త వద్దకానీ చికిత్స చేయించుకొనవలెను.

5. నారిపురుగును శరీరంలోనుంచి బయటికిలాగి వేయటానికి ప్రయత్నించకూడదు. ఇందువలన మరిన్ని బాధలు కలుగుతాయి.

6. దిగుడుబావి, చెరువు, సరస్సు లేక కొలనులోని నారిపురుగు లన్నింటినీ నశింపజేయటానికిగాను వాటిలో మందు చల్లటానికై ఆరోగ్యశాఖాధికారులను కోరవలెను.

7. కురుపునకు కట్టు కట్టించుకొనటం, మెట్రోనైడజోల్, మెబెండజోల్ బిళ్ళలు 10 రోజులు వాడటం అవసరం.

8. దిగుడుబావులన్నింటినీ చేదబావుల క్రింద మార్చవలెను.

9. శరీరాన్నీ, పరిసరాలను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా వుంచుకొనవలెను.

10. బ్లీచింగ్ పౌడరును నిర్ణీత పద్ధతిలో కలపటంవల్ల "సైక్లోపులు" నశిస్తాయి. ఈ నీటి వనరులలో గాంబూసియా, బార్బెల్ చేపలను పెంచటంవల్ల అవి సైక్లోపులను తింటాయి.

పొట్టలోనొప్పి

(Belly Pa'ns) బెల్లీ పెయిన్స్

మామూలు నొప్పి దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. తగ్గకుండా వుంటే ఆ పూట భోజనం మానివేయాలి.

అలానేవుంటే కొలివాన్-డి Co ıvan- D లేక సైక్లొమినాల్ Cyclomina nal మాత్ర ఒకటి వేయాలి.

నొప్పితోపాటు వాంతులు, జ్వరం, లెట్రిన్ రాకపోవడం, పొట్ట వుబ్బరం, పొట్టకండరాలు బిగిసివుండటం లాంటి లక్షణాలుంటే వెంటనే హాస్పిటల్‌కు పంపాలి.

తలనొప్పి:- (Head ache) హెడ్ ఏక్

మామూలు తలనొప్పి అయితే దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. తగ్గకుండా వుంటే కాసేపు కళ్ళుమూసుకొని ఆలోచించకుండా పడుకోవాలి. బాగా నీళ్ళు త్రాగాలి.

మహా అయితే "యాస్పిరిన్"మాత్ర మ్రింగాలి.

తలనొప్పి తగ్గకుండా అలానే వస్తూంటే, తల తిరుగుతూవుంటే

చూపుకూడ సరిగా కనిపించకపోతే

తలనొప్పితోపాటు జ్వరం, ఫిట్స్, వాంతులుండటం జరిగితే డాక్టరుదగ్గర చూపిందుకోవాలి.

కీళ్ళనొప్పులు(Jo'nt Pains)జాయింట్ పెయిన్స్

ముసలి వయసులో కీళ్ళు అరుగుదలకువచ్చి వస్తాయి. వానికి యాస్పిరిన్ మాత్రలు వాడితే తాత్కాలికంగా తగ్గుతాయి.

వళ్ళుబరువు ఎక్కువయి వస్తాయి. బరువు తగ్గమని చెప్పాలి.

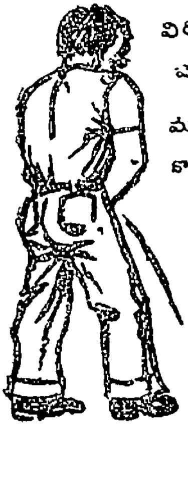
కీలువాపు, జ్వరం వుంటే డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

దెబ్బ తగిలిన తరువాత అలావున్నాకూడా పంపాలి.

పొట్టలో నొప్పి:









<u>నడుమునొప్పి</u> (Back ache) బ్యాక్ ఏక్:- అరుగు మీద, చెక్క లేక ఇనుప మంచంమీద పడుకొమ్మని చెప్పాలి.

చాలా కారణాల్తో ఇది వస్తుంది. బరువు ఎక్కువగా వుంటే తగ్గమని చెప్పాలి. వ్యాయామం చేయాలి. తగ్గకుండావుంటే డాక్టరుదగ్గర చూపించాలి.

కంటి జబ్బులు

(Eye D'seases) (ఐ డిసీజెస్:-)

కంటి జబ్బులు ఇలా వస్తాయి.

*మీరు మురికి చేతులతో కళ్ళను రుద్దుకుంటే

*మీరు సరిగా ఆహారము తీసుకోవకపోయినట్లయితే

*మీరు ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో పనిచేస్తుంటే (రాళ్ళు పగులగొట్టడం, కర్ర కొట్టడం, పంటధాన్యం కూర్చడం, వెల్డింగ్‌పని చేస్తుంటే)

రాకుండా చేసుకోవాలంటే:-

మట్టిలో పనిచేసి వచ్చిన తరువాత గాని, ముక్కు చీదుకున్న తరువాత కాని, గాయాన్ని కాని, జబ్బుపడ్డ చర్మాన్నికాని తాకిన తరువాత, చేతులు శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.

సరియైన ఆహారము-క్యారట్స్, ఆకు కూరలు కలది తినాలి.

ప్రమాదకర పరిస్థితులలో పని చేస్తున్నప్పుడు కళ్ళ రక్షణ కోసం అద్దాలను ధరించాలి.

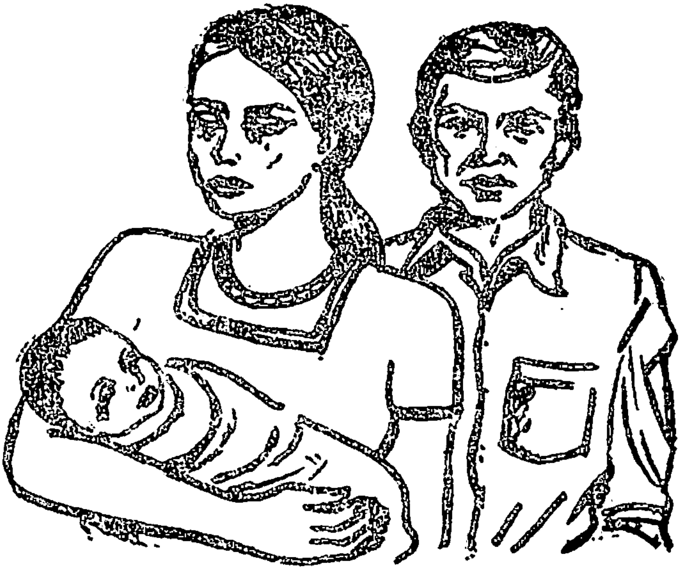
కాన్పు చేయువారు పుట్టిన పిల్లల కళ్ళు శుభ్రమైన చేతులతో జాగ్రత్తగా శుభ్రపరచాలి.

తల్లులు, టీచర్లు పిల్లలకు సబ్బుతో మొహం, కళ్ళు ఎలా శుభ్రపరచుకోవాలో చెప్పాలి.

రోగిని కంటి డాక్టరు దగ్గరకు ఎప్పుడు పంపాలి?

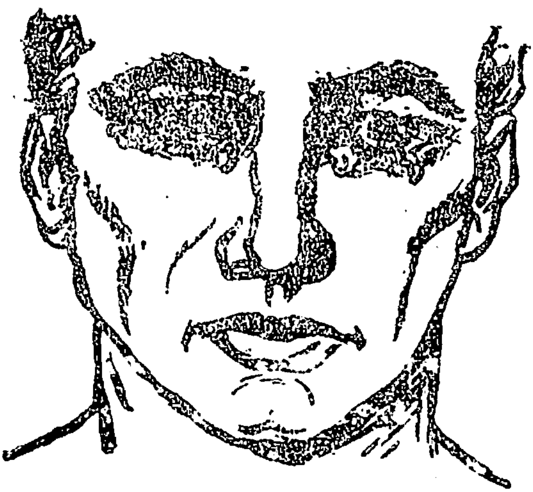
ఒక కన్ను లేక రెండు కన్నులలో చూపు సరిగా కనపడక పోవడం లేదా పూర్తిగా కనపడకపోవడం జరిగితే

ఒక కన్ను లేక రెండు కన్నులలో నొప్పిగా వుంటే

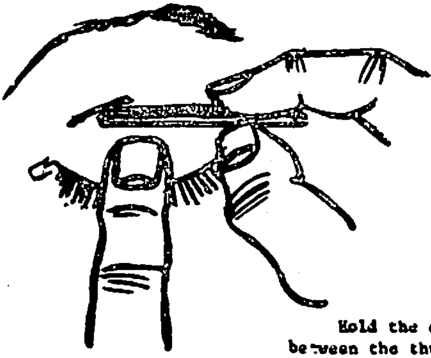


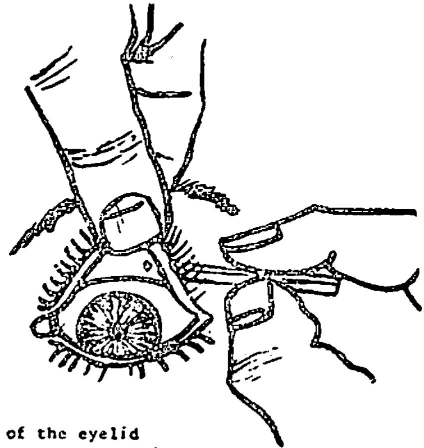
బిడ్డకు కళ్ళల్లో పుసిల్లు కట్టి బయటికి నీరు కారుతుంది

బిడ్డకు జబ్బు చేసింది. తల్లిదండ్రులకు కూడా జబ్బు చేసింది.

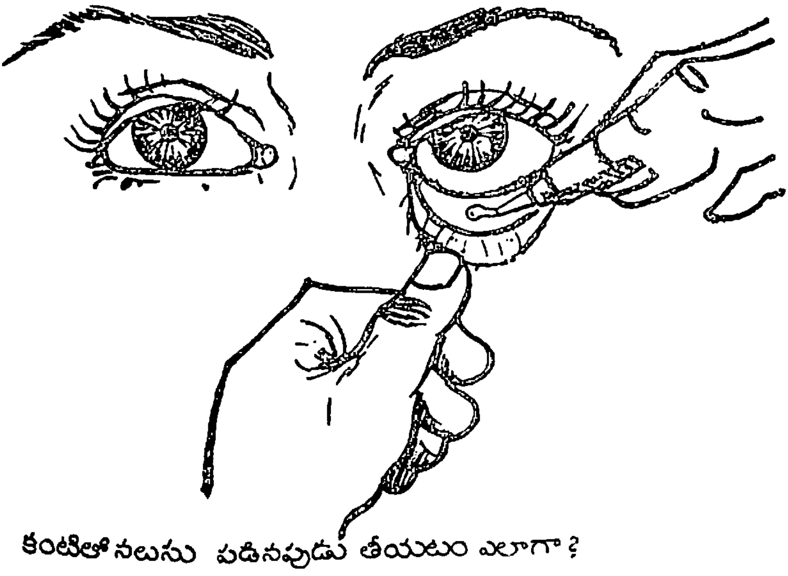


కళ్ళు ఎర్రగా ఉండి నీరు కారుతున్నాయి.





Hold the edge of the eyelid
between the thumb and the index finger,
Gently pull it down a little,
Fold the eyelid back onto a match
hold in the other hand.



కంటిలో నలుసు పడినపుడు తీయటం ఎలాగా?

A.B. కంటి పైరెప్పను అగ్గిపుల్లసహాయంతో బొమ్మలలో చూపినవిధంగా ఎత్తిపట్టుకొని తీయాలి.

తరువాత "ఆరియోమైసిన్" ఆయింటుమెంటు కంటిలో వేయాలి.

కండ్లకలకవైద్యంచేసినా తగ్గకపోతే-అంటే'టెర్రామైసిన్'(Terramyc'n) లేక ఆరియోమైసిన్(Aureomycin) కంటి ఆయింట్ మెంట్ వాడిన 2రో॥లకు కూడ తగ్గకపోతే,

కంట్లో నలుసు పడితే చేతులు శుభ్రముగా కడుగుకొని శుభ్రమైన గుడ్డతో కన్ను పై రెప్ప తెరిచి పట్టుకొని తీయడానికి ప్రయత్నము చేయాలి. సాధ్యం కాక పోతే డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

పంటి జబ్బులు

Diseases of Teeth, నోటి జబ్బులు (Diseases of Mouth)

పంటినొప్పి, దవడనొప్పి, గొంతునొప్పి, మింగడానికి కష్టంగా ఉండటం.

నీవు బ్రతకాలంటే తినాలి. తినడానికి పళ్ళు, నోరు అవసరము. సరియైన ఆహారముతో పాటు ఈ అవయవాలనుకూడ శుభ్రముగా ఉంచుకోగలిగితే ఆరోగ్య వంతులుగా ఉంటారు.

కొబట్టి పై జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే నోటిని, పళ్ళను ఈ క్రింది విధంగా శుభ్రపరచుకోవాలి.

1. ఆహారము తిన్న తరువాతనీటిని పుక్కిలించి వూయాలి. లేదా బ్రష్‌తో శుభ్రపరచుకోవాలి.

2. పిల్లలకు చాక్లెట్లు, స్వీట్లు ఎక్కువగా పెట్టకూడదు, ముఖ్యంగా భోజనానికి భోజనానికి మధ్య

3. తినే ఆహారములో-తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, కొబ్బెర, గెనిసుగడ్డలు లాంటివి ఉండాలి.

ఈ క్రింది సమయాల్లో డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి:-

1. రోగి నోరు తెరవలేని పరిస్థితిలో ఉంటే, దెబ్బ దవడకి బాగా తగిలి ఉన్నా.

2. నోటిలో పూతవచ్చి- 'బి' కాంప్లెక్స్ విటమినులు, పెన్సిలిన్ వాడిన తరువాతకూడ అలానే ఉండి, గొంతునొప్పి, మ్రింగడానికి కష్టంగా ఉండటంలాంటివి ఉన్నా, గొంతులో టాన్సిల్స్(Tons'ls) వాచి ఉన్నా

3. దవడల్లోకాని, చిగుళ్ళనుంచికాని కణితెలు ఏవైనా పెరుగుతూంటే

4. పంటినొప్పి, పెన్సిలిన్, సల్ఫాడయజిన్ వాడిన తరువాత గాని తగ్గకుండా ఉంటే, పన్ను పుచ్చి ఉన్నా, పన్ను ఊగులాడుతున్నా (పిల్లలలో కాదు) పంటి డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.



ఉప్పు నీటితో నోరు
పుక్కిలించి వూసేయాలి.



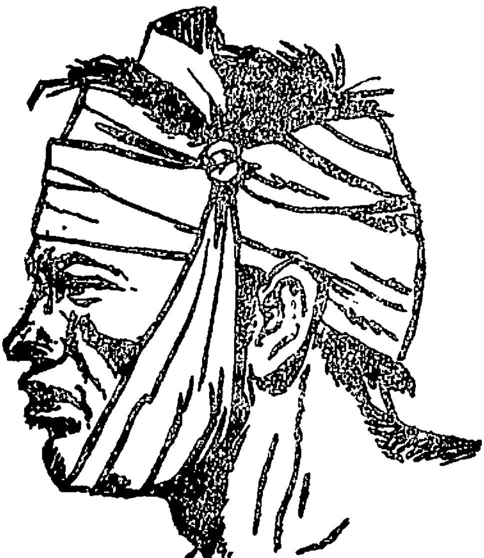
బ్రష్‌తో
పళ్లను
శుభ్రపరచుకోవాలి.



౬. రోగికి గొంతునొప్పి, జ్వరం ఉండి పెన్సిలిన్ లేక సల్ఫాడయజిన్ వాడాక కూడ తగ్గకుండా ఉంటే డాక్టరు దగ్గరకు పంపవలసి ఉంటుంది.



పన్ను కదిలిస్తే నొప్పిగా ఉందా ?



దవడకు కట్టు గట్టు పద్ధతి

చెవిలో వచ్చు జబులు

(Diseases of Ear - డిసీజెస్ ఆఫ్ ఇయర్)

జాగ్రత్తలు:-

1. చెవిలో గుబిలి తీయడానికి పుల్లలు, కోడి ఈకలు, పిన్నులు పెట్టి కెలకడం చేయవద్దు—చెవిలో చింతపండు రంగులో గుబిలి మామూలుగానే తయారవుతుంది. ఇది కర్ణభేరిని కాపాడటానికి, వెలుపల చెవి భాగాన్ని తేమగా ఉంచడానికి, వాతావరణంలోని దుమ్ము, ధూళి, సన్నని క్రిమి కీటకాదులు చెవిలో పడితే వాటికి బంకలాగ అతుక్కొని అవి చెవికి హానిచేయకుండా చూస్తుంది. కొంత తయారయిన తరువాత దానంతటదే పడిపోతుంది.

—ఒకేసారి శుద్ద పడిపోయి అలానే ఉండి చెవి నొప్పి కల్గవచ్చు. అటువంటప్పుడు "గ్లిజరిన్" చుక్కలు 2 చుక్కలు రోజుకి 2-3 సార్లు 4-5రో। వేసి, తరువాత కూడ పడిపోకపోతే "సిరంజింగ్" పద్ధతి ద్వారా శుభ్రం చేయవచ్చు.

2. చెవిలో ఇతర వస్తువులు:- పిల్లలు రాళ్ళు, బలపాలు, గింజలు ఒకటేమిటి ఏమైనా చెవిలో వేసుకుంటారు. వాటిని తీయడానికి ప్రయత్నం చేయవద్దు. డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళండి.

3. చెవిలో చీము కారడం:- డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి చూపించుకోవాలి. ఈలోపల-"నియోస్పోరిన్" లేక "క్లోరోమైసిటిన్" – చెవిలో వేయు చుక్కలు 2 చుక్కలు-రోజుకి 2-3 సార్లు – దూదితో చీము తుడిచివేసి వేసుకొమ్మని మరల దూది పెట్టుకొమ్మని చెప్పాలి.

—చెవిలోకి స్నానం చేసేటప్పుడు నీళ్ళు పడకుండా జాగ్రత్త పడమని చెప్పాలి.

4. అందం కోసమని చెవుల్ని కుట్టించుకొని "ఇన్‌ఫెక్షన్" తెప్పించుకొని పాడుచేసుకోవద్దు.

5. స్నానం చేసేటప్పుడు చెవుల్ని సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి. తడి తుడిచేసుకోవాలి.

6. చెవుడు ఉంటే వెంటనే "చెవి" డాక్టరును సంప్రదించాలి.

చర్మ వ్యాధులు

(Skin D'seases స్కిన్ డిసీజెస్)

<u>చర్మాన్ని వ్యాధుల బారి నుంచి కాపాడుకోవాలంటే:-</u>

1. రోజూ శుభ్రంగా సబ్బుతో శరీరంలో ప్రతిభాగాన్ని శుభ్రపరచుకొంటూ స్నానం చేయాలి. ఎండాకాలం ఎక్కువసార్లు చేయవలసి ఉంటుంది.

2. పుండ్లున్న వ్యక్తి చర్మాన్ని తాకరాదు.

3. తాకితే వెంటనే శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి.

4. ఇంట్లో ఎవరికయినా ఒకరికి చర్మవాధి వుంటే వెంటనే వైద్యం చేయించాలి.

5. సరియైన ఆహారము తినాలి.

6. శుభ్రమైన బట్టలు ధరించాలి.

చర్మవ్యాధులలో రకాలు:—

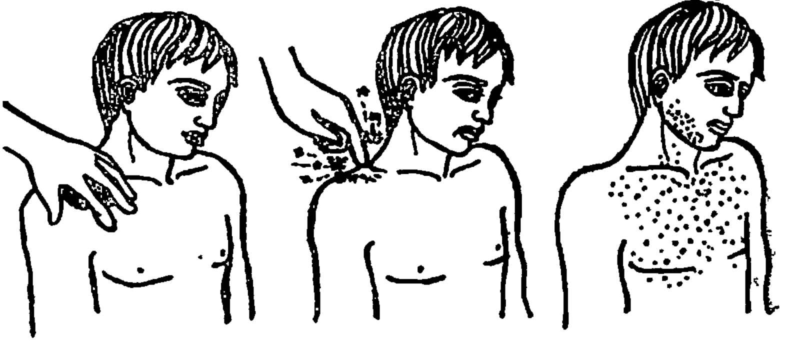
ఎ) దిల లేక నవ్వ ఉంది. వంటిమీద ఎర్రటి దద్దులువుండి చాలా ఆకస్మికంగా. రావటం జరిగితే—అంతకు మునుపు మందులు ఏవైనా వాడాడా? అని (అంటే దద్దులు రావడానికి ముందు) కనుక్కోవాలి— లేదా ఇదివరకెన్నడూ తీసుకొనని క్రొత్త ఆహారం తీసుకున్నారా?

—అలా జరిగి వుంటే ఆ మందు గాని, ఆహారము గాని ఆ రోగి వంటికి పడక పైత్యము దద్దులు (అలెర్జీ Allergy) వచ్చి వుండవచ్చు.

—అప్పుడు "అవిల్ (Av'l 25Mg) మాత్రను కాని, సూది ఇవ్వాలి.

—తగ్గకుండా ఉంటే డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

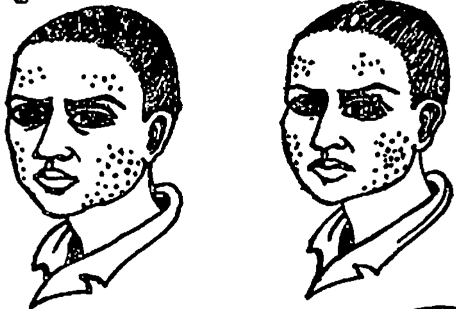
బి) నవ్వ (Itch'ng) ఉంది, సన్నటి గుల్లలు చేతివేళ్ళ మధ్య, గజ్జల్లో కాని, చేతులు సంకల్లో కాని ఉంటే - దానిని గజ్జి (Scab es) క్రింద గుర్తించాలి.



చర్మముపై జబ్బు అరచేతి కంటే తక్కువగా ఉంది.

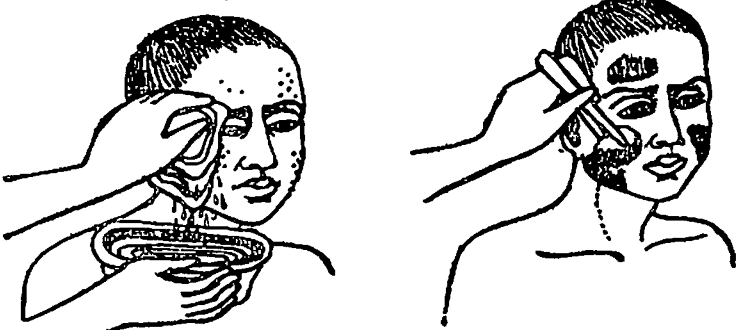
గోకినపుడు పొట్టు రాలుతుంది

శరీరముపై ఎక్కువ భాగము ఎర్రటి దద్దుర్లున్నాయి.



మొహం మీద బొబ్బలు

చర్మము మీద పొక్కులు ఏర్పడ్డాయి.

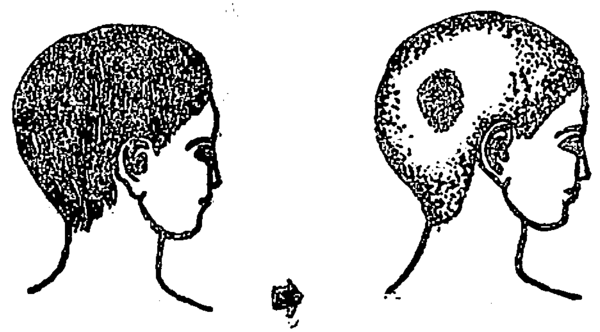


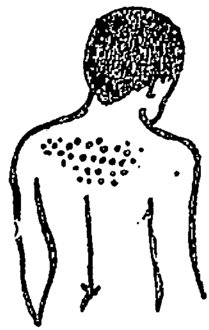
సబ్బు నీళ్లతో శుభ్రము చేయాలి

దాని తరువాత 'జెన్షన్ వైలెట్' పూయాలి.

ఇంకా ఇంటిలో ఎవరికయినా ఉందేమో కనుక్కోవాలి. ఉంటే వారందరికి కూడా ఒకేసారి వైద్యం చేయాలి. పిల్లల్ని స్కూలుకు పంపకూడదు. టీచరు అలాంటి పిల్లల్ని వైద్యం చేయించుకుని తగ్గాక పంపమని తలిదండ్రులతో చెప్పాలి.

తల మీద చర్మవ్యాధులన్నింటికి వైద్యము చేయడానికి ముందు తలపై జుట్టును కత్తరించాలి.

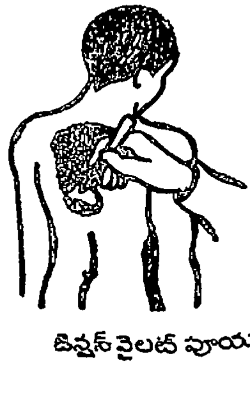




పొక్కులు



శుభ్రము చేయాలి



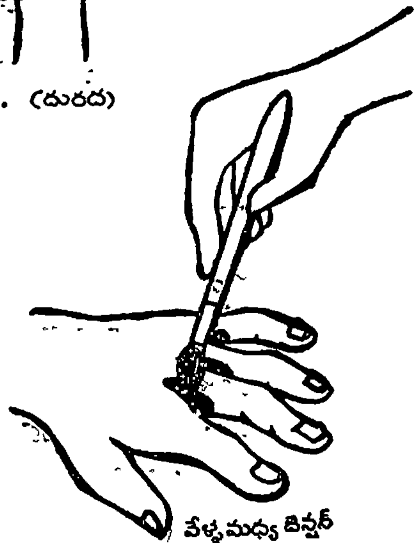
జెన్షన్ వైలట్ పూయాలి.



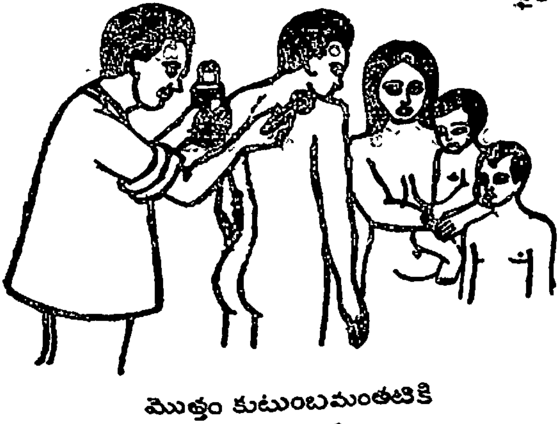
ఇతనికి నవ్వ ఎక్కువగావుంది. (దురద)



గోళ్ళు కత్తరించాలి



వేళ్ళమధ్య జెన్షన్
వైలెట్ పూయాలి.



మొత్తం కుటుంబమంతటికి
వైద్యము చేయించాలి.

వైద్యం :-

—గోళ్ళు కత్తిరించివేయాలి.

—శుభ్రంగా సబ్బుతో స్నానం చేయమని చెప్పాలి.

—వళ్ళు ఆరిన తరువాత-బెంజైల్ బెంజొయేట్ (Benzyl Benzoate) ఒక శుభ్రమైన గుడ్డముక్కతో వంటికి అంతా (ముఖముతప్ప) పూయాలి.

—2 వ రోజు, 3 వ రోజు కూడా మరికొంత మందు పూయాలి.

—రోగి బట్టలు, పక్క-బట్టలు వేడినీళ్ళలో ఉడకబెట్ట ఉతికి ఎండలో ఆరవేయమని చెప్పాలి.

—ఇంట్లో జబ్బున్న వారందరికి అలానే చేయాలి.

—తరువాత మరల 3 వ రోజు శుభ్రంగా సబ్బుతో స్నానం చేయమని చెప్పాలి.

మందులు :- గంధకము (sulphur) కొబ్బరినూనెతో కలిపి

బెంజైల్ బెంజొయేట్

ఖరీదు | :-(Scaboma liqu'd) స్కెబోమా లిక్విడ్

ఎక్కువ | స్కేబెక్స్ (Scabex) సొల్యూషన్ (So ut'on)

—తగ్గకపోతే డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

వంటి మీద పుండ్లు ఉంటే, చీము కారుతుంటే లేక జ్వరం కూడా ఉన్నా.

—సబ్బుతో స్నానం చేయమని పుండ్ల మీద జెన్షన్ వైలట్ (Gent,on violet) ను పూయాలి.

—పెన్సిలిన్ లేక సల్ఫాడయజిన్ మందు వాడాలి.

సెగగడ్డలు [యాబ్సెస్ (Abscess)] :-

—పెన్సిలిన్, లేక సల్ఫాడయజిన్ మాత్రలు వాడాలి.

—జ్వరం ఉంటే యాస్పిరిన్ మాత్రలు వాడాలి.

—వేనీళ్ళ కాపడం పెట్టించాలి: పగలి చీము కారుతుంటే, శుభ్రంగా నబ్బునీళ్ళు, డెటాల్ నీళ్ళతో కడిగి, దూది పెట్టి కట్టుకట్టాలి.

—తగ్గకపోతే డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

చర్మం లోపల వచ్చు ఇతర కణితెలు, లేక మెడలోవచ్చు కణితెలు లేక ఇంకెక్కడయినా కణితెలున్నా, సెగగడ్డ అనుకొని వైద్యం చేసినా తగ్గకపోయి వట్లయితే– ఆపరేషను చేయవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అలా చేయగలిగిన డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

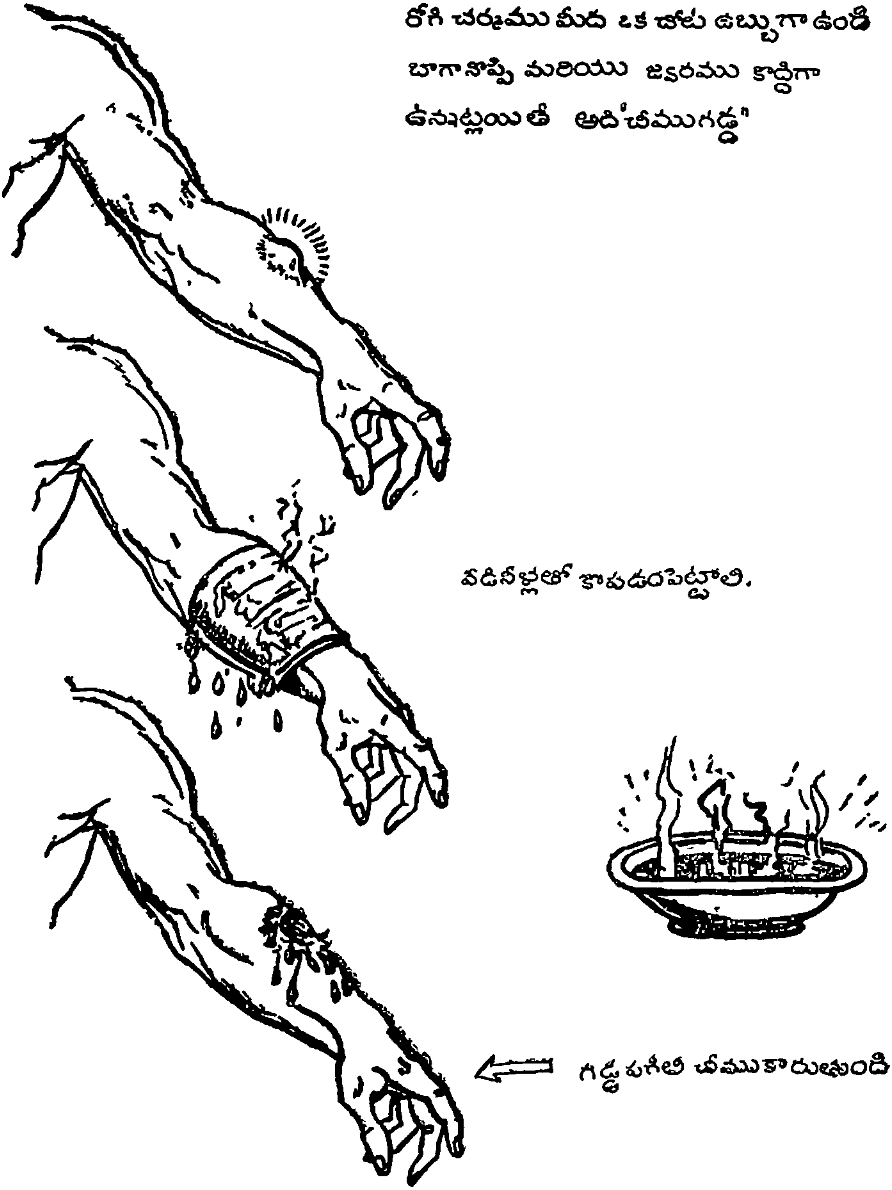
బోదకాలు :_ (ఫైలేరియాసిస్ - Filariasis)

దోమలు కుట్టినందువల్ల "మైక్రొఫైలేరియ" లు ఆ వ్యక్తి రక్తంలోకి ప్రవేశించి-లింపు నాళములు, గ్రంధులలో చేరి ఇనెఫెక్షన్ కలిగించి అవి మూసుకొని పోయేటట్టు చేస్తాయి. అప్పుడు జ్వరం, కాలువాపు రావడం జరుగుతుంది. మొదట్లో అయితే — పెన్సిలిన్ మరియు హెట్రాజిన్ (Hetrozan) మాత్రలు వాడితే తగ్గిపోతుంది. మరల మరల జబ్బువచ్చినట్టయితే చర్మము మందము ఎక్కి ఏనుగుకాలు లాగా తయారవుతుంది. ఈ సమయంలో ఏమీ చేయలేము.

—అందువలన అసలు దోమలతో కుట్టించుకోకుండా జాగ్రత్తపడితే ఈ క్రింది జబ్బులు రాకుండా ఆపవచ్చు :-

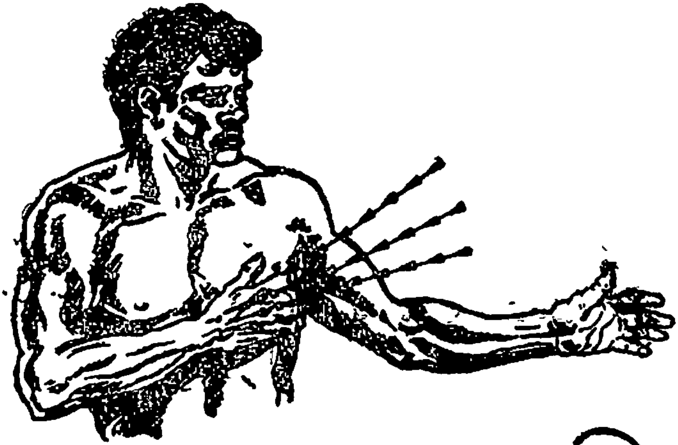
1) ఫైలేరియాసిస్

2) మలేరియా

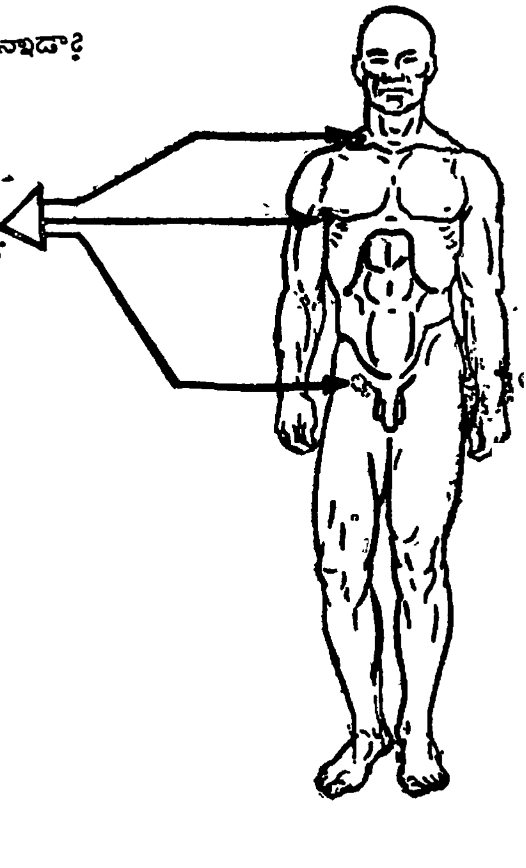


౮) మెదడు వాపు వ్యాధి (Viral encephalisis) మొదలగునవి.

—ఆపడం ఎలా ?



రోగి 'గడ్డ' మరొక చోటి చెబుతున్నాడా?



కొన్ని చోట్ల గడ్డలు ప్రమాదకర-
మైనవి కూడా అయివుండవచ్చు.

అలాంటి రోగిని
హెల్త్ సెంటర్‌కు పంపాలి.

1) దోమతెరలు కట్టుకోవాలి.

2) దోమలను తరిమివేసే మందును రాత్రి చర్మానికి పూసుకోవాలి.
ఉదా :- ఒడోమస్ (Odomos)

3) ఇంటిచుట్టు మురికి గుంటలు, కాలువలు లేకుండా చేయాలి.

4) డి.డి.టి. ఇంట్లో, బయట కొట్టాలి. ఇప్పుడు దోమలపై ఇది పనిచేయటం మానిందను కోండి.

సుఖవ్యాధులు :- (సెక్స్యుయల్లీ ట్రాన్స్మిటెడ్ డిసీజెస్)

(Sexual y transm'tted d'seases)

or

(Venereal d seases వెనీరియల్ డిసీజెస్)

—ఒక పురుషుడు, స్త్రీ సంయోగము జరిపినపుడు అందులో జబ్బు ఒకరిలో ఉండి వారి నుంచి రెండవ వారికి వ్యాప్తి చెందుతుంది. దీనివలన చాలామంది యువకులు, యువతులు బాధపడుతుంటారు.

—ఈ జబ్బులవలన వీరు విపరీతమైన పరిస్థితులను తరువాత ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది.

—ఈ జబ్బులను మొదటనే గుర్తించి వైద్యము చేసినందువలన పూర్తిగా నయంచేయవచ్చు.

—ఈ జబ్బుకు వైద్యం చేయునపుడు భార్య భర్తలకు ఇరువురికి లేదా ఆ స్త్రీ, పురుషులకు ఒకేసారి వైద్యం చేయవలసి ఉంటుంది.

ఒక స్త్రీ గాని, పురుషుడుగాని తనకు మర్మావయవాల దగ్గర కొంచెం జబ్బుగా ఉందనిపిస్తే :-

1) వారికి ఒంటేలు వస్తున్నప్పుడు మంట, చురుకు ఉంటే మరియు మర్మావయవాల నుంచి పచ్చ లేక తెల్ల మైల అవుతుంటే :- (సాధారణంగా ఉండేది)

*40 లక్షల యూనిట్ల పెన్సిలిన్ (Pencil in) ఇంజెక్షన్ ఒకటి ఇవ్వాలి.

—20 లక్షలు ఒక మక్కెకి, 20 లక్షలు 2 వ మక్కెకి (G uteal_region) ఇవ్వాలి.

* లేదా టెట్రాసైక్లిన్ (Tetracycline) 8 మాత్రలు రోజుకి చొప్పున 4 రో॥ ఇవ్వాలి.

—5 రోజుల తరువాత తగ్గకుంటే డాక్టరు దగ్గరికి పంపాలి.

2) మర్మావయవాలపై పుండు ఉంటే :-

* 4 లక్షల యూనిట్ల పెన్సిలిన్ సూది రోజుకి ఒకటి- 10 రో॥ ఇవ్వాలి.

* పెన్సిలిన్ లేకపోయినా పుండు మానకపోయినా డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి.

గాయాలు

వూండ్స్ : (Wounds)

—చర్మానికి కోసుకున్నప్పుడుకాని, దెబ్బలు తగిలినప్పుడుకాని- గాయాలు ఏర్పడుతాయి.

—గాయాన్ని జాగ్రత్తగా శుభ్రపరచాలి, కట్టుకట్టాలి.

గాయమున్న రోగి వచ్చినప్పుడు ఈ క్రింది విధంగా పరీక్షచేయాలి.

1. గాయము నుంచి ఎక్కువగా రక్తము కారుతున్నదా? లేక కొద్దిగా మాత్రమే రక్తస్రావము ఉన్నదా?

—ఎక్కువ రక్తస్రావమున్నప్పుడు—

a. రక్తము కారుతున్న భాగాన్ని మిగతా శరీరం కంటే ఎత్తులోనుంచాలి.

b. శుభ్రమైన గుడ్డతో గాయాన్ని గట్టిగా వత్తి పట్టుకుంటే రక్తస్రావం కాకుండా ఆపవచ్చు.

c. ఒక నిమిషాలు అలా వత్తిపట్టుకొని గుడ్డతెరచి రక్తస్రావం ఆగిందా? లేదా అన్నది గమనించాలి.

d. రక్తము అలానే కారుతుంటే ఆ భాగము చుట్టు బిగుతుగా కట్టుకట్టాలి

e. ఇంకా అలా కట్టినకట్టుకూడ తడుస్తుంటే, మొదటి కట్టుమీదనే ఇంకో కట్టు ఇంకా చాలా బిగుతుగా కట్టాలి.

f. రోగిని బాగా నీళ్ళని, పానీయాల్ని త్రాగమని చెప్పాలి.

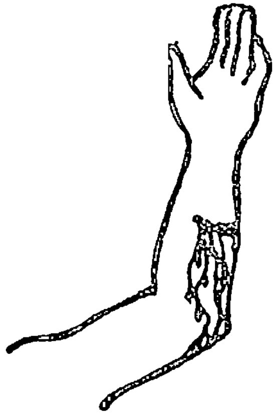
g. తరువాత రోగిని హెల్త్‌సెంటర్‌కి వెంటనే పంపాలి.

h. తలకు, రొమ్ముకు, పొట్టకు పెద్ద దెబ్బలు తగిలివుంటే - కొద్దిగా రక్తస్రావమున్నప్పుడు, అది కూడా వత్తివట్టుకున్నప్పుడు ఆగి పోయినట్లయితే ఈ క్రింది విధంగా వైద్యం చేయాలి.

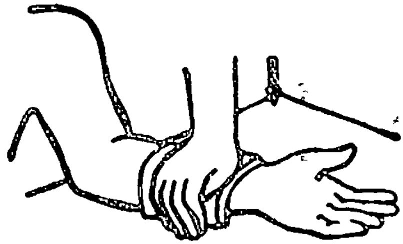
2. గాయము చిన్నదైతే:-

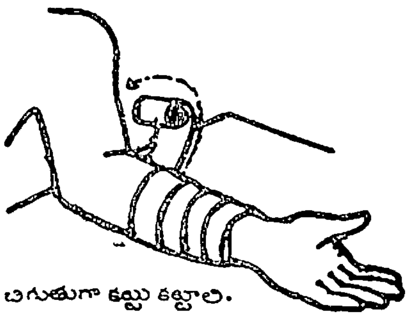
a. నబ్బునీళ్ళతో గాయాన్ని శుభ్రంగా కడగాలి.

గాయం నుంచి రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉంది

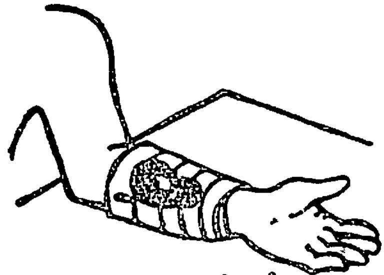


ఒత్తిడిగా గాయం మీద గుడ్డతో నొక్కి పట్టి ఉంచాలి.

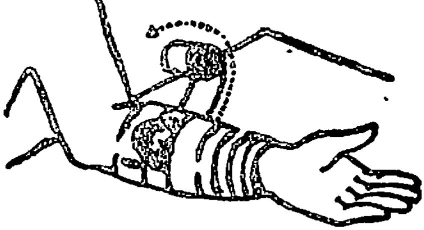




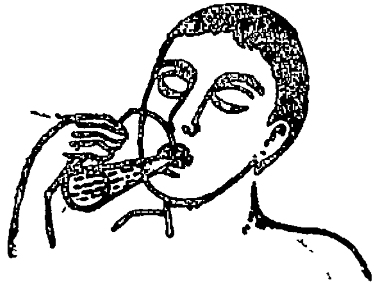
బిగుతుగా కట్టు కట్టాలి.



కట్టు కూడా తడిసింది.

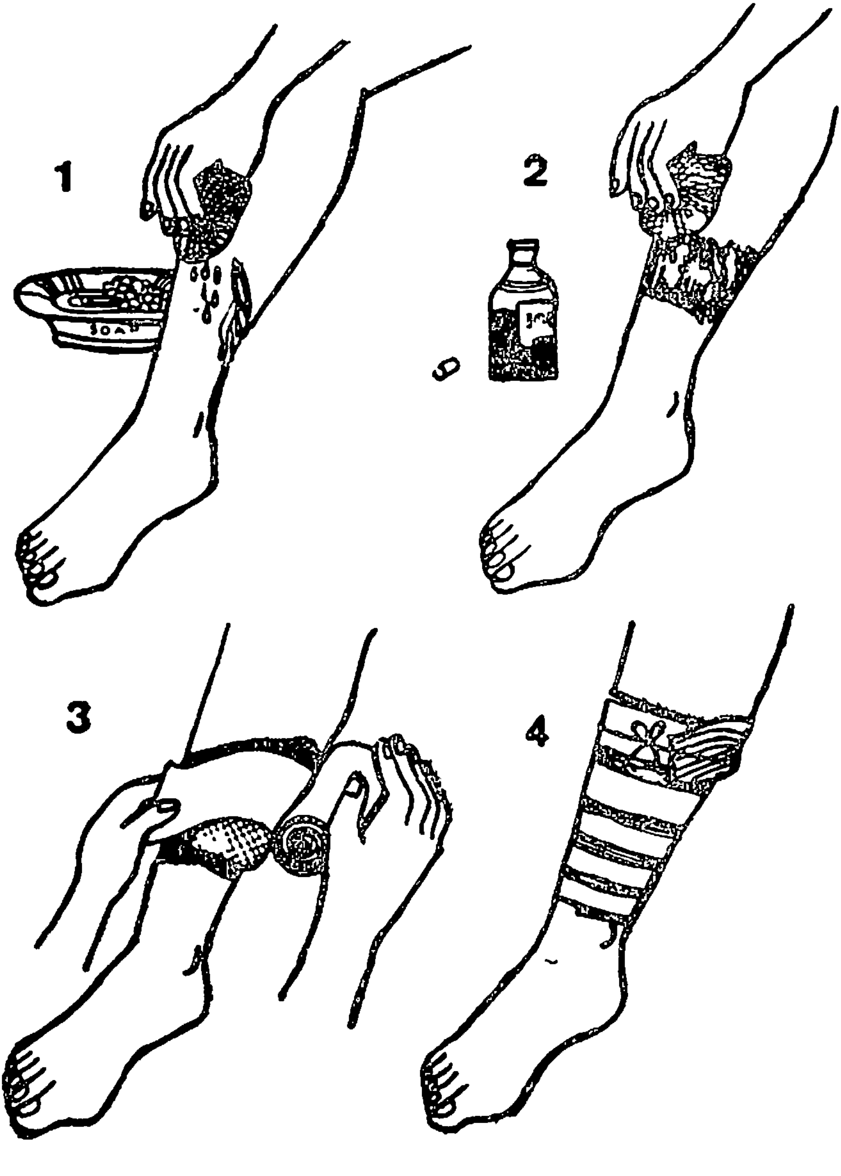


మొదటి కట్టు మీద మరొక కట్టు కట్టాలి

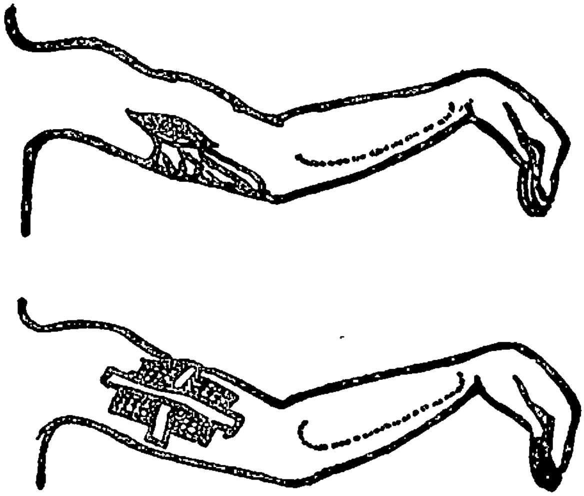


గాయాలు తగిలిన వారికి ఎక్కువగా పానీయాలు త్రాగించాలి

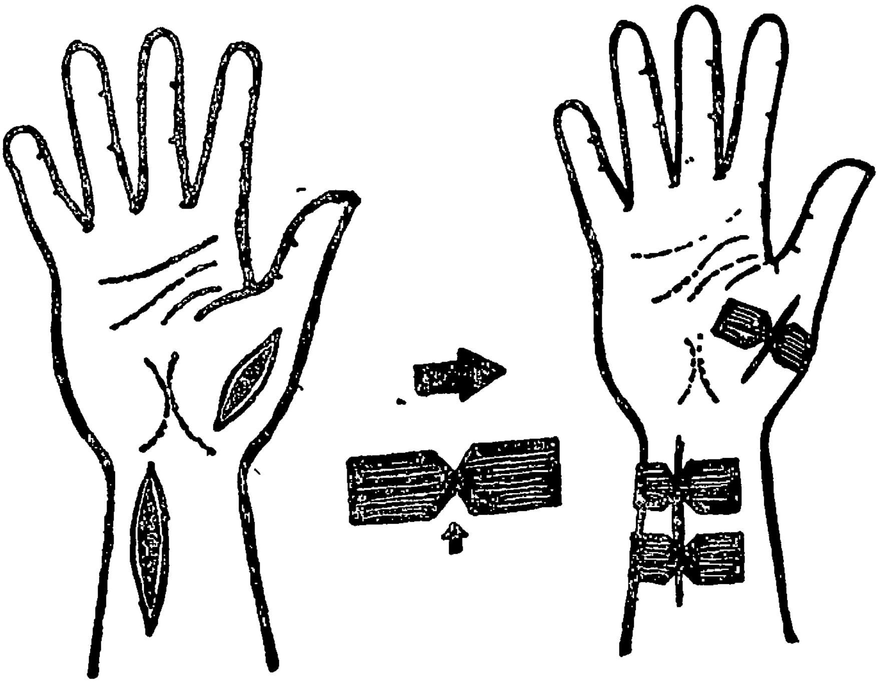
గాయాలను 1 2.3.4 బొమ్మలలో చూపిన విధంగా శుభ్రపరచాలి.



చిన్న గాయానికి చిన్న కట్టు కట్టాలి.



గాయము యొక్క అంచులను కుట్లువేయకుండా స్టికింగ్ ప్లాస్టరుతో దగ్గరగా చేర్చి మూసివేసే పద్ధతి.



b. గాయంలోని మట్టిని తుడిచి వేయాలి.

c. గాయంచుట్టూ వెంట్రుకలుంటే వాటిని షేవ్ (Shave) చేయాలి.

d. అయోడిన్ టింక్చర్ (Tr. Iodine) లేక జెన్షన్‌వైలెట్ (Gent'on V'olət) గాయంమీద చుట్టూ పూయాలి.

e. గాయాన్ని శుభ్రమైన గాజుగుడ్డ (Bandage Cloth) తో కాని, శుభ్రమైన గుడ్డతో కాని కప్పిఉంచి, దానిపైన ప్లాస్టర్ (Plaster)ను అతికించాలి.

f. కట్టును (బాండేజ్) (Bandage) పాడుచేసుకోవడం కాని, తీసివేయడంకాని చేయవద్దని చెప్పాలి.

g. రోజుమార్చి రోజుకాని, పాడవుతే రోజూకాని అలానే కట్టుకట్టాలి.

3. గాయము పెద్దదయితే:-

లేదా చిన్నగాయం చీముపడితే, జ్వరం వస్తున్నా

a. పెన్సిలిన్ ఇంజక్షను రోజుకి ఒకటి చొ॥న 5 రోజు లివ్వాలి. పిల్లలకు—2లక్షల యూనిట్లు, పెద్దలకు-4లక్షల యూనిట్లు ఇవ్వాలి. లేక సల్ఫాడయజిన్ మాత్రలు—

పిల్లలకు—పూటకు ఒకటి చొ॥న 3 పూటలు | వేసుకొమ్మని
పెద్దలకు—పూటకు రెండు చొ॥న 4 పూటలు | చెప్పాలి,

b. పైన చెప్పిన విధంగా (బి,సి,డి) గాయాన్ని శుభ్రపరచిన తరువాత గాయము అంచులను దగ్గరగా జరిపి పట్టుకొని—ప్లాస్టరు ముక్కలను అతికించాలి. లేదా క్లిప్స్ (Clips) ను పెట్టాలి.

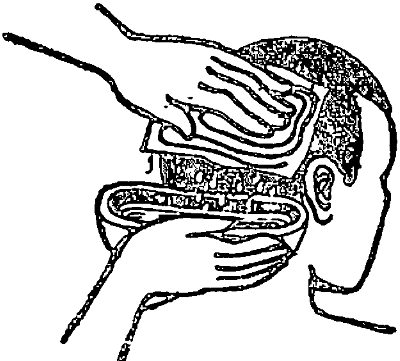
c. టెట్వాక్ (Tetvac) టెటనస్, టాక్సాయిడ్ (Tetanus Toxoid) njection సూదిని ఒకటి వేయాలి.

4. గాయము చీముపడితే ఉప్పునీళ్ళతో కడిగి పైవిధంగానే వైద్యంచేస్తూ రోజూ కట్టు మార్చాలి.

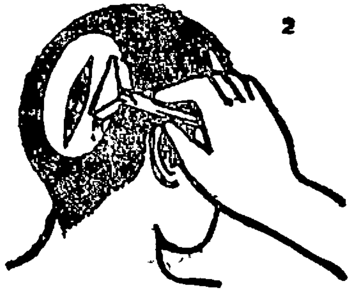
5. —గాయాన్ని తాకడానికిముందు శుభ్రముగాసబ్బుతో మీ చేతులు కడుగుకోవాలి.

—గాయాన్ని కట్టుకట్టిన తరువాతకూడా మీ చేతులు శుభ్రముగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి.

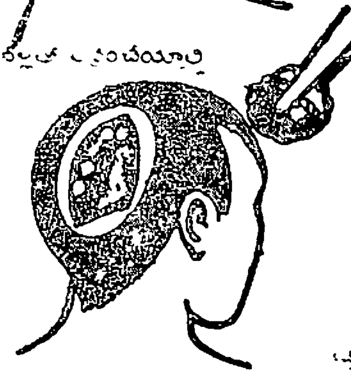
తలకి గాయం తగిలినప్పుడు....



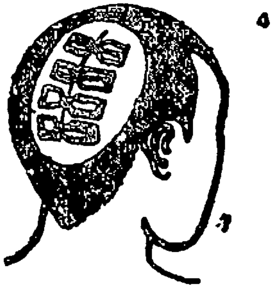
1 సబ్బునీళ్లతో శుభ్రంచేయాలి



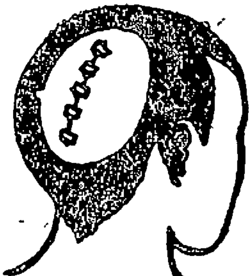
చుట్టూ వెంట్రుకలను కత్తిరించాలి.



గాయముపై అయోడిన్ను అద్దాలి



ప్లాస్టరు ముక్కలను అతికించాలి



క్లిప్పు ఉన్నచో వాటినైనా ఉపయోగించవచ్చును



తరువాత కట్టుకట్టాలి.

చర్మం కాలినందు వలన కగిలిన గాయాలు

(బర్న్స్ Burns)

చర్మం కాలడం-నిప్పుతో కాని

ఎర్రగా కాలిన లేక మండుతున్న వస్తువుల వలన కాని
మరుగుతున్న నీరు లేక నూనె
యాసిడ్(Acid) వలన కాని-జరుగుతుంది.

చర్మం ఎంత కాలింది అన్న విషయాన్ని బట్టి పరిస్థితి ప్రమాదకరమా? కాదా? అన్నది చెప్పవచ్చు. అది ఈ క్రింది పద్ధతులలో కొలవవచ్చు.

ఒక చేయి, ఒక కాలు, తల, సగము వీపు, సగముఛాతీ కాలి వున్నట్లయితే ఇందులో ఏదో ఒక్కటి మాత్రమే కాలివుంటే

-ఎక్కువభాగమే కాలివున్నట్లు తీసుకోవాలి.

-2,3 భాగాలు లేక అన్నీ కాలివుంటే పరిస్థితి చాలా ప్రమాదకరం. మనిషి బ్రతకడం కష్టం.

-ఒక్కటికంటే తక్కువ కాలివుంటే — తక్కువభాగం కాలివున్నట్లు లెక్క.

1 ఎక్కువ భాగము కాలివుంటే:-

a) రోగిని స్ట్రెచెర్ మీదకాని, మంచము మీదకాని పడుకోబెట్టాలి.

b) కాలిన భాగాన్ని శుభ్రమైన గుడ్డతో కప్పాలి.

c) రోగికి ఎక్కువగా ఉప్పు, చక్కెర నీటిని త్రాగటానికి ఇవ్వాలి. లేదా పానీయాలను ఇవ్వాలి.

d) హెల్త్ సెంటరుకు పంపించాలి.

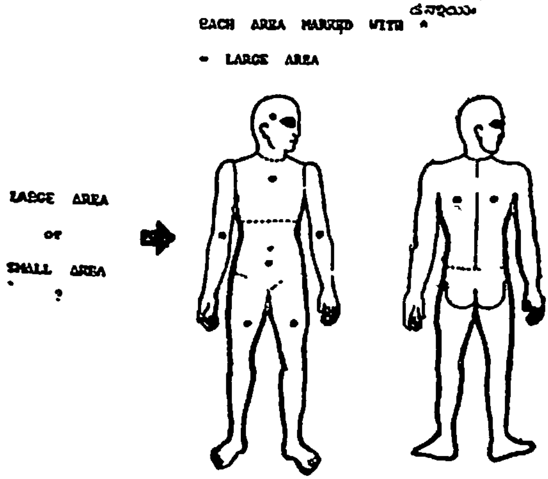
2 తక్కువ భాగము కాలివుంటే:-

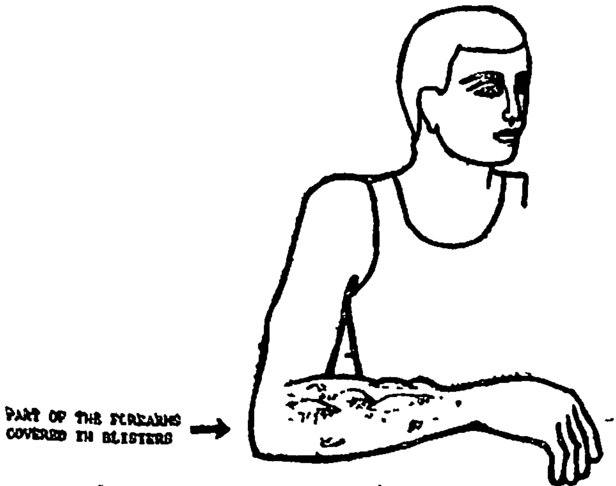
a) మీరు చేతులు ముందు శుభ్రముగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి.

శరీరం లో ఎంత భాగం కాలింది ?

పెద్ద భాగానికి * గుర్తుపెట్టబడినవి.

ఇక్కడ కొద్ది భాగము మాత్రమే కాలిఉంది
ముంజేతిపై కొంత భాగముపై బొబ్బలెక్కువడి
ఉన్నాయి.



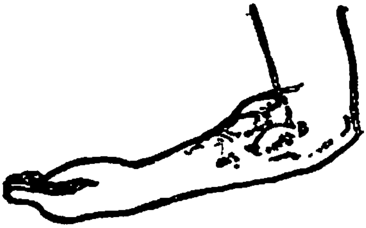


ఇక్కడ కొద్ది భాగం మాత్రమే కాలిఉంది
ముంజేతిపై కొంతభాగముపై బొబ్బలెక్కువడేనాయి

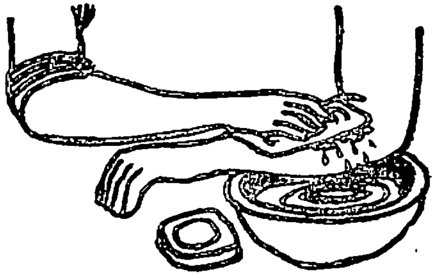
b) తరువాత కాలినభాగాన్ని నెమ్మదిగా సబ్బునీళ్ళతో కడగాలి.

c) బొబ్బల్ని చితకనీయకుండా వాటిమీద అయోడిన్ లేక జెన్షన్ పైంట్ ను పూయాలి.

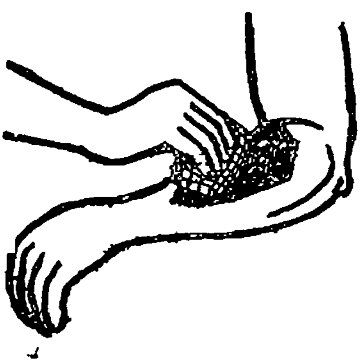
శరీరములో కొంత భాగము కాలినప్పుడు



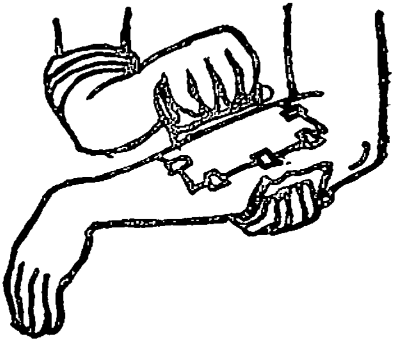
బొబ్బలతో చర్మము కప్పబడి ఉంటుంది



ఆ భాగాన్ని సబ్బు నీళ్లతో నెమ్మదిగా శుభ్రపరచాలి.



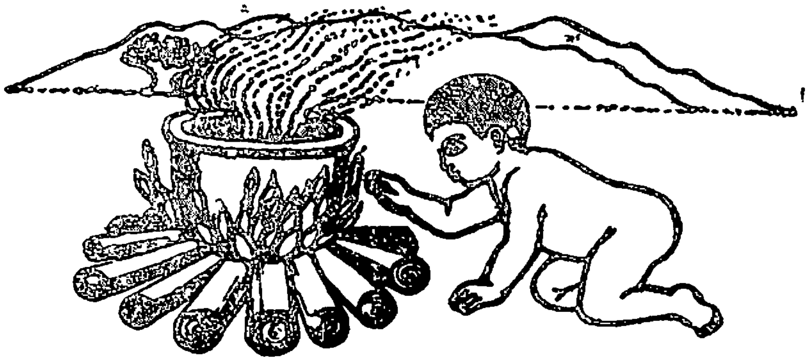
దానిపై 'జెన్షన్ వైలట్' ను పూయాలి.



వదులుగా కట్టుకట్టాలి.

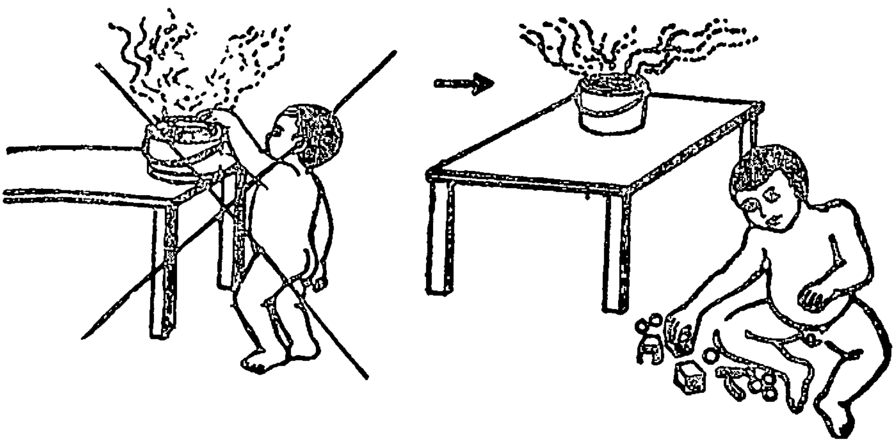
d) తరువాత వదులుగా కట్టు కట్టాలి.

e) రోజూ కట్టు కట్టాలి.



పిల్లలు తరచుగా కాల్చుకోవడం జరుగుతుంది ముఖ్యంగా చుట్టూ రక్షణ లేకుండా మంట లేక సలసల మరుగుతున్న నీళ్ల ఒలుకుడు జరుగుతుంటాయి ఈ ప్రమాదాలు.

తల్లిదండ్రులకు జాగ్రత్తల గురించి తెలియచెప్పాలి.



f) కాలిన భాగం నుంచి చీము కారుతుంటే– పెన్సిలిన్ కాని, సల్ఫా డయజిన్ మాత్రలుకాని ఇవ్వాలి.

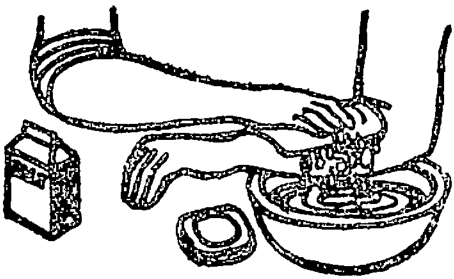
ఒక వారము తరువాత కట్టు ఊడదీయాలి.



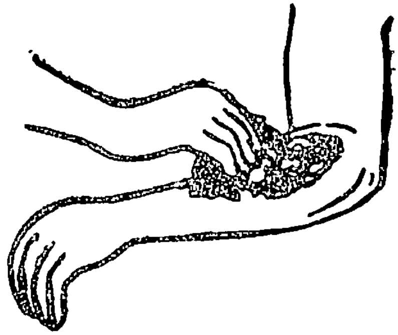
చర్మము నుంచి రక్తం కారుతుందా?

లేక చర్మము చితికి పోయిందా?

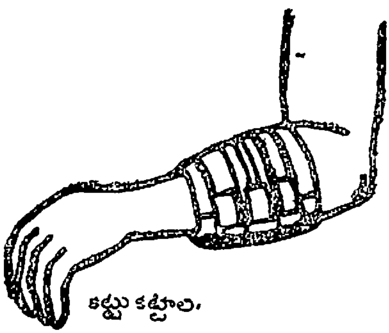
లేదా పొక్కులు ఏమయినా ఉందా!



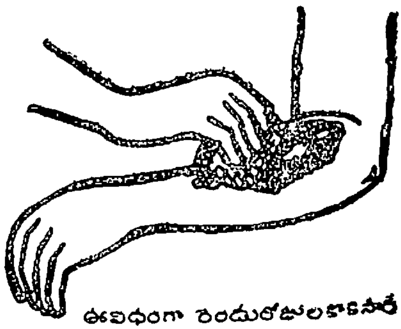
గాయాన్ని ఉప్పునీళ్లతో శుభ్రము చేయాలి



మరలా జెన్షన్ వైలెట్ ను గాయముపై పూయాలి.



కట్టు కట్టాలి.



ఈవిధంగా రెండురోజులకొకసారి చేయవలసి ఉంటుంది

జనం అందరికి వళ్ళు కాల్చుకోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎలానో వివరించి చెప్పాలి.

ఎముకలు విరుగుట

ఫ్రాక్చర్స్ (Fractures)

ఎముక విరిగినప్పుడు దానిని ఫ్రాక్చరు అంటారు.

ఎత్తునుంచి క్రిందపడ్డ తరువాతకాని, పెద్ద దెబ్బ తగిలిన తరువాత కాని ఎముక విరిగి ఉండవచ్చు అనుకోవాలి.

ఎ. రోగి ఆ కాలినిగాని, చేతినికాని కదిలించలేడు.

బి. కదిలించడానికి ప్రయత్నించేస్తే ఎక్కువ బాధ కలుగుతుంది.

సి. దెబ్బ తగిలిన భాగాన్ని వత్తితే బాగా నొప్పి కలుగుతుంది.

డి. ఆ కాలు లేదా చేయి ఆకారం మారి ఉంటుంది.

ఎముక విరగడంతోపాటు చర్మంమీద గాయం ఉందేమోనని చూడాలి.

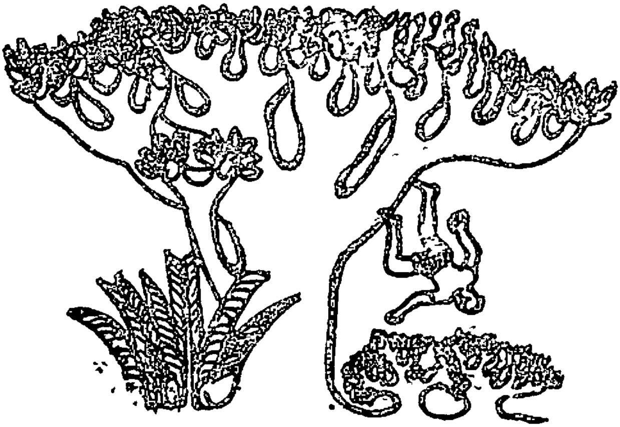
ఎ. గాయం ఉంటే గాయానికి వైద్యం చేయాలి.

బి. విరిగిన అవయవానికి చుట్టూ చెక్కలుపెట్టి కట్టాలి.

సి. యాస్పిరిన్ (Aspirin) మాత్రలు మ్రింగడానికి ఇవ్వాలి.

డి. హెల్తు సెంటరుకు పంపాలి.

పైనుండి క్రింద పడినపుడు :



యాక్సిడెంట్ జరిగితే

లేక

ఏ కారణం చేతనయినా

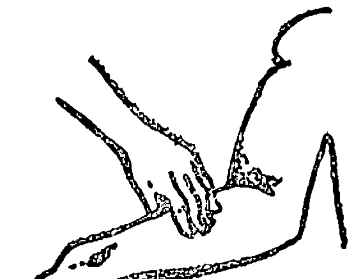
దెబ్బలు తగిలితే.

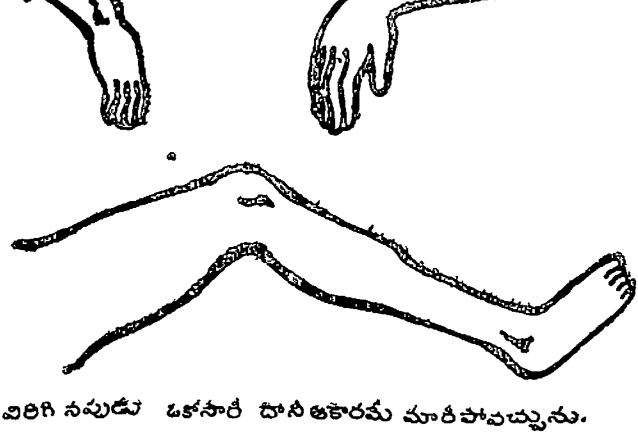
ఈ మనిషి తన ముంజేతిని కదిలించలేకున్నాడు



దీని మీద వత్తినపుడు ఎక్కువగా

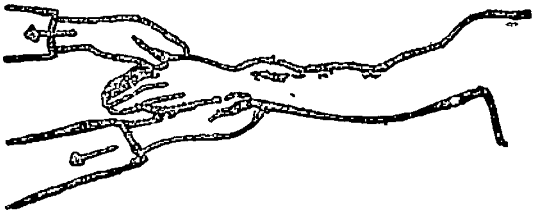
నొప్పికలుగుచున్నదంటున్నాడు

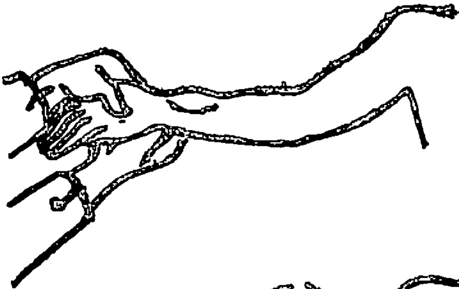




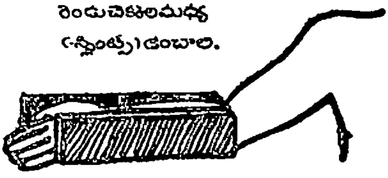
కాలు విరిగి నపుడు ఒకోసారి దాని ఆకారము మారిపోవచ్చును.

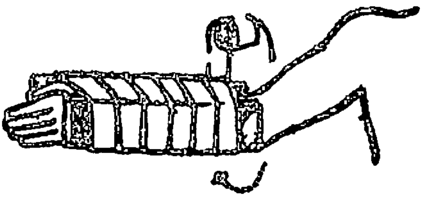
మోచేయి విరిగినపుడు, అది మామూలు స్థితిలోకి
వచ్చేటట్టు నెమ్మదిగా లాగాలి.





చేతిని లాగుతున్నపుడు దానిని
రెండు చెక్కల మధ్య
(స్ప్లింట్స్) ఉంచాలి.

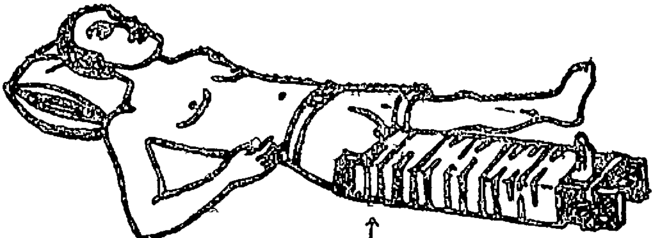




కుమార్చైన బిగుతుగా ఉండేటట్లు వాటిపై
కట్టు కట్టాలి.



మోచేతిని వంచి, మెడకు
వ్రేలాడదీయాలి.



కాలుగాని, తొడగాని విరిగినప్పుడు ఈ క్రింది విధముగా చేయాలి.

కుక్క కాటు - పాముకాటు

Dog Bite(డాగ్‌బైట్) - Snake Bite(స్నేక్‌బైట్)

పాముకాటు ఎప్పుదూ ప్రమాదకరమైనదే. వెంటనే వైద్యం అందేలా చూడాలి.

పిచ్చికుక్క కరచినప్పుడే కుక్కకాటు ప్రమాదమవుతుంది.

ఏ కాటువల్ల గాయమయినా దానిని ఇదివరకు చెప్పిన పద్ధతిలో వైద్యం చేయాలి.

కుక్క కాటు:-

కుక్కకాటువల్ల తగిలిన గాయాన్ని ఎప్పుదు ప్లాస్టరుతో మూయవద్దు. గాయాన్ని అలానే తెరచి ఉంచాలి.

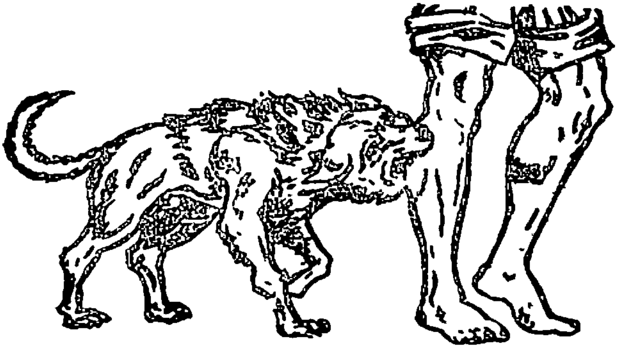
కుక్క ఎవరికయినా తెలిసివుంటే, అది పిచ్చిదా? మంచిదా? అన్న విషయం కనుక్కోవాలి. లేదా కుక్క చనిపోతే లేదా కుక్క తెలియకపోతే,

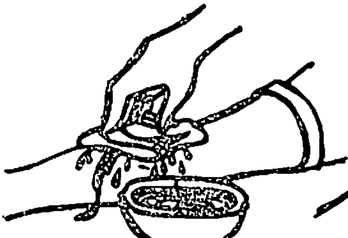
పిచ్చిది:- తిండితినదు, గుణము (ఫిట్స్)రావడం, ఊరికే మొరగడం, నోట్లోనుంచి ఉమ్మి కారుతుండడం.

అయితే?:- వెంటనే కుక్కను చంపాలి.
రోగిని హెల్తు సెంటరుకు పంపాలి.
మంచిదయితే:- దీనిని 10రో॥ గమనించాలి. ఈ 10 రోజులలో దానికి పిచ్చిపట్టడమో, చనిపోవడం జరిగితే వెంటనే హెల్తుసెంటరుకు రోగిని పంపాలి.

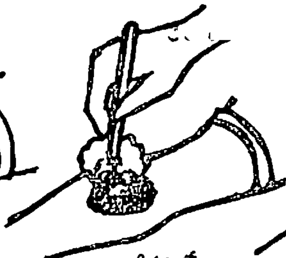
ఏమీ జరుగకపోతే-ఏమీ చేయనవసరము లేదు.

కుక్క కరిచినపుడు

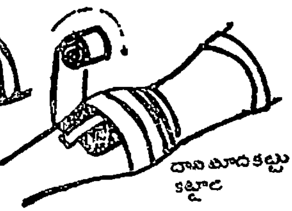




గాయాన్ని సబ్బునీళ్లతో కడగాలి



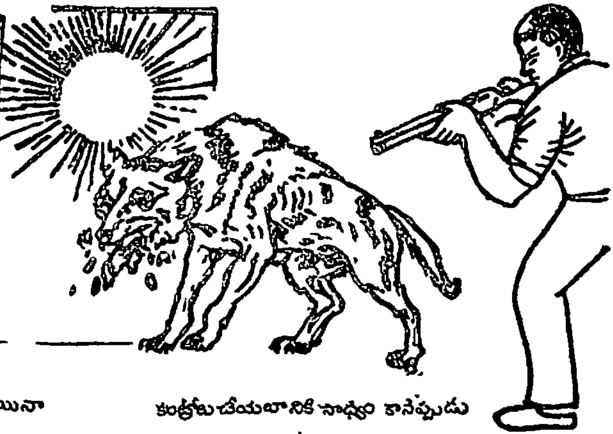
అయోడినుతో అద్దాలి



దాని మీద కట్టు కట్టాలి



కుక్క మామూలుగా లేకపోయినా



కంట్రోలు చేయటానికి సాధ్యం కానప్పుడు దానిని చంపవలసివుంటుంది.

పాము కాటు:-

1) సాధ్యమయితే పాము ఎలాంటిది? ఏ రకానికి చెందినది కనుక్కోవాలి.

2) పాముచేత కాటు వేయబడ్డ అవయవము కాలుగాని, చేయిగాని కాటు పై భాగము చుట్టూ తాడుతో చాలా బిగుతుగా కట్టాలి.

3) ఒక కొత్త బ్లేడునుగాని శుభ్రమైన కత్తినిగాని తీసుకొని అర్ధ అంగుళము లోతు గాయాన్ని చేయాలి.

4) గాయంలోంచి వస్తున్న ద్రవాన్ని నోటితో పీల్చి బయటకు ఊయాలి.

5) అలా 5, 10ని॥ చేసిన తరువాత తాడును వదులు చేయాలి.

6) ఇప్పుడు గాయాన్ని శుభ్రముచేసి కట్టు కట్టాలి.

7) రోగిని వెంటనే హెల్త్ సెంటరుకు పంపాలి.

<u>గమనిక:—</u> పాము కరచి అరగంటకు పైగా అయితే అలా కోసి విషాన్ని పీల్చవద్దు.

తేలు కుట్టడం:- కొన్ని తేళ్ళు ఎక్కువ విషంతో కూడుకొని ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కొన్నిప్రాంతాలలో ఎర్రతేళ్ళు కుడితే చాలా ప్రమాదం జరిగే అవకాశా లున్నాయి. పిల్లలకు కుడితే పరిస్థితి విషమించవచ్చు. పెద్దల్లో తేలు మొదటిసారి కుడితే ప్రమాదమేమీ ఉండదు. రెండవసారి కుట్టినప్పుడు వెంటనే వైద్యం చేయక పోతే, మొదటిసారి కుట్టినప్పుడు శరీరంలో ప్రవేశించిన విషం అలెర్జిక్‌గా మారుతుంది. అందువలన తేలు కుట్టిందని వచ్చినవారిని గతంలో తేలు ఎప్పుడయినా కుట్టిందేమో తెలుసుకోవాలి. రోగి నాడి బలహీనంగా ఉండి; ఎక్కువసార్లు కొట్టుకుంటున్నట్లయితే వళ్ళంతా చెమటలుపోసి ఉంటే వెంటనే హెల్త్ సెంటరుకు తీసుకొనిపోవాలి.

5సం॥లోపు పిల్లలకు తలమీద, ఛాతిమీద, పొట్టమీద, వీపుమీద కుడితే చాలా ప్రమాదం.

<u>తేలు కుడితే ఏం చేయాలి?</u>

యాస్పిరిన్, అవిల్ మాత్రలు ఇవ్వాలి.

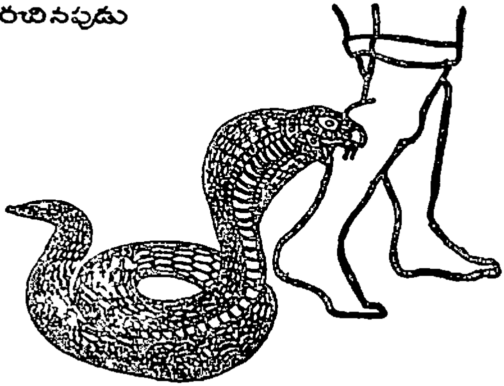
తేలు కుట్టినచోట ఐస్ పెట్టాలి.

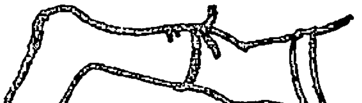
జైలోకెయిన్(Xy oca ne) ఇంజెక్షన్ తేలు కుట్టిన భాగము చుట్టూ వేయాలి. తాత్కాలికంగా బాధ తగ్గుతుంది.

కొంత టైము వరకు రోగిని చూసుకుంటూండాలి.

విషము గుండెలకు ప్రాకినట్లయితే- గుండెదడ చెమటలు పోయడం, ఆయాసం—వెంటనే హాస్పిటల్‌కు పంపాలి.

పాము కరచినపుడు

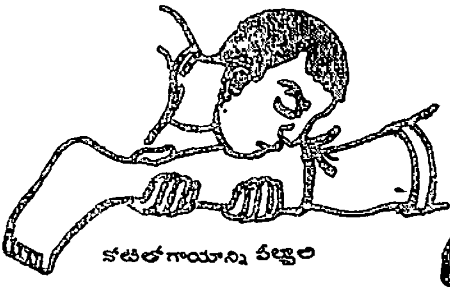




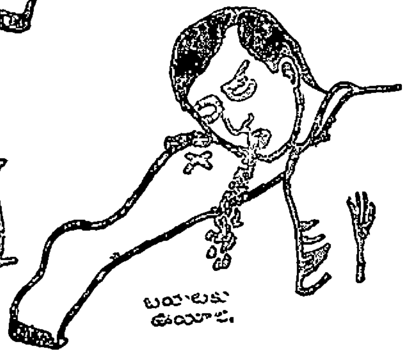
గాయము పైన కట్టు కట్టాలి. (తాడుతో)



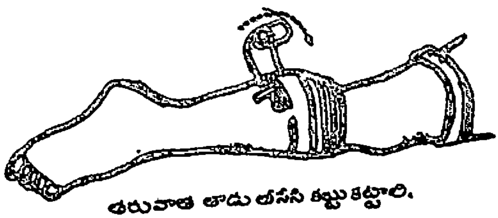
కరచిన చోట బ్లేడుతో కత్తిరించాలి.



నోటితో గాయాన్ని పీల్చాలి



బయటకు ఉమ్మాలి.



తరువాత తాడు తీసేసి కట్టు కట్టాలి.

నీటిలో మునిగిపోవడం

ఎవరైనా ప్రమాదవశంగా నీటిలోపడి పోయినప్పుడు వారికి ఈత రాక పోతే మునిగిపోతారు. మనుషుల ఊపిరితిత్తులనిండా గాలికి బదులు పూర్తిగానీరు ప్రవేశిస్తే మునిగిపోవడం జరుగుతుంది. ఆ వ్యక్తిని బయటికి తీసినప్పుడు సాధారణంగా బోర్లాపడుకోబెట్టి కడుపులోనున్న నీళ్ళు తీసెయ్యడానికి వీపుమీద వత్తుతారు. అలా చేయడంవలన శరీరంలోని లోపలిభాగాలకు అపాయం కలిగే అవకాశం ఉన్నది. శరీరంలో అవయవాలకు అపాయం కలుగకుండా మనిషిని రక్షించడానికిక్రింద చెప్పిన విధంగా చెయ్యాలి.

1. మనిషి ముఖం కిందకు ఉండేట్లు, తల ఒకవైపు తిప్పిఉంచి చేతులు బయటకు చాచుకొని ఉండేటట్లు చెయ్యాలి. నేల ఏటవాలుగాఉంటే తలను కిందవైపు ఉంచాలి.

2. మనిషి కడుపు చుట్టూమన చేతులు చుట్టచుట్టి శరీరాన్ని పైకిఎత్తితే ఊపిరితిత్తుల లోని నీరు బయటికి వచ్చేస్తుంది.

3. నీటిలోనుంచి వచ్చేచెత్త, గాలిగొట్టానికి అడ్డంగా వున్న ఇతర వస్తువులను,కట్టుడు పళ్ళు ఉంటే వాటిని తీసెయ్యాలి.

4. మెడచుట్టూ, రొమ్ముచుట్టూ ఉన్న బట్టలను వదులు చెయ్యాలి.

5. కోలుకున్న వెంటనే మనిషిని కూర్చోనివ్వకూడదు. పడుకోబెట్టి దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసికెళ్ళాలి.

వడదెబ్బ

వేసవికాలంలో ఎండకూ వేడికి ఎక్కువగా లోనైతే వడదెబ్బకొడు తుంది. ముఖ్యంగా వడదెబ్బ చాలా ఎక్కువగా త్రాగేవాళ్ళకు, బలహీనంగా ఉన్న వాళ్ళకు వచ్చే అవకాశంఉంది. వడదెబ్బ తగిలినప్పుడు జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా తలనొప్పి, తలదిమ్ము, వికారం, వాంతులు, విరోచనాలు కాళ్ళు, చేతులు కొంకరలు పోవడం, చర్మం ఎండి ఎర్రబారిపోవడం జరుగుతాయి. జ్వరం మరీ ఎక్కువగా ఉన్న మనిషి స్పృహతప్పి పోతాడు.

వడదెబ్బ అని తెలిసిన వెంటనే మనం మనిషిని చల్లటిగాలి బాగావచ్చే ప్రదేశంలో పడుకోబెట్టాలి. బట్టలు పూర్తిగా తీసేసి ఒంటిచుట్టూ తడిబట్ట చుట్టాలి.

జ్వరం తగ్గేవరకు చల్లటి నీటితో తడుపుతుండాలి. స్పృహఉంటే తాగడానికి చల్లటి నీళ్ళుగాని పుల్లనీరుగాని, ఉప్పుకలిపిన మజ్జిగగాని కొబ్బరినీళ్ళుగాని ఇవ్వాలి. ఈ ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వడంవల్ల శరీరంలో ఉన్న వేడి తగ్గుతుంది.

వడదెబ్బ తగలకుండా ఉండాలంటే

1. ఎండ సూటిగా పడే చోటఉండకూడదు.

2. వేసవి కాలంలో నిమ్మరసంలో చల్లని నీళ్ళు ఉప్పువేసుకొని వీలైతే తాగాలి.

3. ఎండలో వెళ్ళాలంటే తల, మెడవెనక భాగం గుడ్డతో కప్పుకొని వెళ్ళాలి.

ఉబ్బసం [ఆస్త్మా]

ఊపిరితిత్తులలోని గాలిగొట్టాలు సన్నబడి, వాటిగుండా ఊపిరి తీసినుకుంటున్నప్పుడు పిల్లికూతల్లాంటి శబ్దాలు రావడం, ఎక్కువగా ఊపిరి తీసుకోవలసిరావడం (ఆయాసం) జరుగుతుంది. ఈ జబ్బును ఉబ్బసం అంటారు.

ఇది మనము పీల్చేగాలిలోని రేణువులు (అలెర్జెన్స్) పడక పోయినా, తినే ఆహారము పడకపోయినా (అలెర్జీ) వంశపారం పర్యంగా నయినా రావచు. కారణాలు ఖచ్చితంగాకనుక్కోవడం సాధ్యంకాదు. ఇదిఅంటువ్యాధికాదు. పూర్తిగానయం కాదు. వచ్చినప్పుడు సన్నబడినగాలి గొట్టాలు పెద్దవి చేయడానికి మందులున్నాయి. కాని జబ్బును రానివ్వకుండా చేయడానికి లేవు- కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించవచ్చు. దుమ్ము ధూళి రేగుతున్నా గాలిలోకిగాని, వర్షంలో తడవడం, మంచుగాలి పీల్చుకోవడం లాంటివి చేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

ఆందోళనను మానివేయాలి. ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తింటే వస్తున్నదని గమనిస్తే వాటిని మానివేయాలి.

వచ్చినప్పుడు వాడు మందులు:-

1. డెరిఫిలిన్ (Der'phyl'ne) మాత్రలు లేక సూదులు

ఒకదురలవాటు:- కార్టిసోనులు (Cort'sones) కల మందులు వాడటం. అప్పుడు బాగానే, తొందరగానే తగ్గిపోతుంది. కాని అవి చివరి దశలో వాడవలసినవి. మొదటనే వాడితే జబ్బు ఎక్కువయినప్పుడు వాడటానికి మందులే ఉండవు. ఈ జబ్బుకు మందులు సరియైన డాక్టరు సలహాపై వాడవలసి ఉంటుంది.

స్థూలకాయం

స్థూలకాయం- అంటే ఉండవలసిన దానికంటే బరువు ఎక్కువగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

స్థూలకాయం వలన 1. మానసిక వ్యధ-ఆందోళన 2. కీళ్ళ అరుగుదల నడుము నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు 3. బానపొట్ట-హెర్నియా 4. యాక్సిడెంట్లు (స్వంత శరీరాన్ని ఈడ్వలేక) 5. చక్కెర వ్యాధిః డయా బెటిస్ 6. అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు 7. చర్మవ్యాధులు మొదలగు అనారోగ్యములు కలుగుతాయి.

ఎత్తు		ఉండవలసినబరువు(కిలోలు)	
అడుగు-అంగుళాలు		పురుషులు	స్త్రీలు
5	0	—	51-54
5	1	—	52-55
5	2	56-60	53-57
5	3	58-62	54-58
5	4	59-64	56-60
5	5	61-65	58-61
5	6	62-67	59-64
5	7	64-69	61-65
5	8	66-71	62-67
5	9	68-73	64-69
5	10	69-74	66-70
5	11	71-76	67-72
6	0	73-79	69-74

స్థూలకాయం ఆయుర్దాయ క్షీణమ్. 10 కిలోలు అవసరానికి మించి బరువుంటే 10 సం౹ముందుగా ఆ పెంచుకున్న తనువును చాలించాల్సిందే.

బరువు తగ్గేదెలా!:— ఉండవలసిన దానికంటే ఎక్కువగా ఉన్న బరువు అంతా శరీరంలో కొవ్వురూపంలోనే ఉంటుంది. కావున.

1. క్రొవ్వు పదార్థాలు:- నెయ్యి, నూనెలు-వాటితో చేసిన పదార్థాలు తినడం పూర్తిగా మానివేయాలి. గ్రుడ్డులోని పచ్చని భాగం క్రొవ్వునే గలిగి వుంటుంది కాన, అది కూడ తినకూడదు.

2. ఎక్కువగా తిన్న పిండిపదార్థాం కూడ శరీరంలోకి వెళ్ళి అది క్రొవ్వుగా మారుతుంది కాబట్టి—

అన్నం తగ్గించి తినాలి. రాత్రి పూర్తిగామానివేయాలి. దుంప కూరలు తినకూడదు. పంచదారా, తీపి వస్తువులు తినకూడదు.

3. మాంసకృత్తులు, (అంటే పప్పు దినుసులు, క్రొవ్వులేని మాంసము మొ౹) ఆకుకూరలు, కూరగాయలు (నూనెలతో వండకూడదు) మామూలుగా తినవచ్చును.

4. వ్యాయామం - ఏదో ఒకటి - నడవడం (ముఖ్యంగా), పరిగెత్తడం, ఈదటం, గెంతటం, ఆటలు మొ౹చేయాలి.

5. మందులు - బరువు తగ్గటానికి మందులు ఏమీలేవు.

చక్కెరవ్యాధి (డయాబెటిస్)

చక్కెర వ్యాధి ఉన్న వారి రక్తంలో పంచదార చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది. మూత్రం పరీక్ష చేసినప్పుడు అందులో చక్కెర ఉంటుంది.

కారణం తెలియదు. వంశపారంపర్యంగా రావచ్చును. చక్కెర ఎక్కువగా తినడం వలన మాత్రం చక్కెరవ్యాధి రాదు.

చక్కెర వ్యాధి వున్నవారు పంచదార, తీపి వస్తువులవి తినకూడదు. బరువు తగ్గుటకు ఇచ్చిన సూచనలన్నీ పాటించాలి.

లక్షణాలు:- ఎక్కువ దాహం, ఎక్కువ మూత్రమవడం, ఆకలి పెరగడం తీవ్రమైనప్పుడు - బరువు తగ్గడం, కాళ్ళు చేతులు తిమ్మిరిగా ఉండటం, గాయాలు మానక పోవడం, స్పృహ కోల్పోవడం ఉంటాయి.

వైద్యం:- తగిన డాక్టరును సంప్రదించి వైద్యం చేయించుకోవాలి. వారు జబ్బును బట్టి మాత్రలు కాని, ఇన్సులిన్ మందును కాని వాడతారు. దీనికి జీవితాంతం వైద్యం చేయించుకోవాలి.

కొన్ని దురలవాట్లు:-

మద్యపానం:- దీనివలన దుబారా ఖర్చు. దుఃఖం, మంచిచెడుల విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కోల్పోయి దౌర్జన్యాలకు దారితీయడం జరుగుతుంది. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు-కాలేయం దెబ్బతిని పొట్టలో నీరు చేరడం జరుగుతుంది. అందువలన మద్యపానం చేయకూడదు.

పొగత్రాగడం:-

-ఇది త్రాగడం వలన పెదవులకు, ఊపిరితిత్తులకు కాన్సర్ వచ్చు అవకాశాలున్నాయి.

-కడుపులో పుండ్లు రావచ్చు.

-గుండెపోటు, రక్తనాళాలు బాడిపోయి కాళ్ళు కుళ్ళటంవలన కాలు తీసి వేయవలసి రావచ్చు లేదా చనిపోవచ్చు.

-పొగ త్రాగువారి పిల్లలకు న్యుమోనియా, ఇతర జబ్బులు కొన్ని ఎక్కువగా వస్తున్నాయి.

-అంతేగాక డబ్బు ఖర్చు.

ఆకు, వక్క, సున్నం నమలడం:-

దీనివలన దవడ కాన్సర్, అన్నవాహికలో కాన్సర్, జీర్ణాశయంలో కాన్సర్ వచ్చు అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. పైగా రక్తహీనత కూడా వస్తుంది.

అధిక రక్తపోటు:- రక్తపోటు 140/90కి మించి ఉంటే సాధారణంగా అధిక రక్తపోటు ఉంది అంటాము. దీనికి ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలియవు. ఒక్కసారిచూచిన వెంటనే అధిక రక్తపోటు ఉందని నిర్ణయించరాదు.

లక్షణాలు:- తలనొప్పి రావడం, కళ్ళు తిరగడం, గుండె నొప్పి, గుండె దడ, ఆయాసం మొదలగు లక్షణాలుంటాయి.

అధిక రక్తపోటు వలన గుండెజబ్బు, మూత్ర పిండాల జబ్బు, పక్షవాతం మొదలయినవి రావచ్చు. స్థూలకాయులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

అధిక రక్తపోటు కలవారు తగిన డాక్టరుని సంప్రదించి వైద్యం చేయించుకోవాలి. బరువు తగ్గాలి. ఉప్పును తగ్గించుకొని ఆహారం తినాలి. దీనికి వైద్యం జీవితాంతం చేయించుకోవలసి ఉంటుంది.

పక్షవాతం వృద్ధులకు పక్షవాతం మెదడుకు వెళ్ళే రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టడంవల్ల మెదడులో రక్తస్రావం అవడంవల్ల వస్తుంది. దీనిని "స్ట్రోక్" అని కూడా అంటారు.

శరీరంలో సగభాగం చచ్చుబడిపోవడం- దీని నుంచి క్రమేణా కోలుకో వచ్చు. వైద్యం లేదు. డాక్టరు సలహాపైన ఇంట్లోనే ఉంచుకొని శరీరంపైన పుళ్ళు పడకుండా చూసుకోవడం, సరియైన ఆహారం ఇవ్వడం చేయాలి. లేక అపస్మారక స్థితిలోకి పోవడం జరుగవచ్చు. ఈ స్థితిలోకి వెళ్ళినవారు బ్రతకడం కష్టం.

ఏ కారణం చేతనయినా అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తిని వెంటనే సాధ్యమయితే డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్ళాలి. ఆ లోపుగా పైనుంచే రోగి తల క్రిందకు వుండేలా కాళ్ళవైపు ఎత్తుపెట్టి మొహం ఒకవైపుకు వుండేలా తిప్పి పడుకో బెట్టాలి.

నాలుక అడ్డం పడకుండా పళ్ళమధ్య చేతిగుడ్డ చుట్టిన చెంచాని ఉంచాలి. ఈ విధంగా చేస్తే ఊపిరి తీసుకోవడానికి కూడా రోగికి వీలుగా ఉంటుంది. వాంతి అయినా, నోటిలోనుంచి నురగ వచ్చినా శుభ్రముచేయాలి. తలక్రిందుగా పెట్టి పడుకో బెట్టడం మూలాన వాంతి శ్వాసకోశంలోకి వెళ్ళకుండా వుంటుంది.

ఫిట్స్ :- మనిషి అదుపు చేసుకోలేనంతగా కాళ్ళు, చేతులు కొట్టు స్పృహ కోల్పోవడం జరుగవచ్చు. దీనికి డాక్టరును సంప్రదించాలి.

చివరగా ఒక మాట.

బుడ్డ, హెర్నియా, లూటీలు మొదలగు జబ్బులకు ఆపరేషన్లు లేకుండా బాగుచేయబడును అన్న బోర్డులతో దర్శనమిస్తుంటారు కొంతమంది నకిలీ డాక్టర్లు. వాటిని చూసి మోసపోకండి. కొన్ని అపరేషన్లు మొలలు, ఆనెలు, కనుగుడ్డు లోనికి నలుసుపోయినప్పుడు వీటికి పల్లెలలో కొంతమంది నాటువైద్యుల చేత చేయించుకొని ప్రమాదాలు తెచ్చిపెట్టుకుంటుంటారు.

మరికొంతమంది సెక్స్ స్పెషలిస్టులమని బోర్డులు తగిలించుకొని వాటికి సంబంధించిన అన్నింటిని నయం చేస్తామని చెబుతుంటారు. వీరి చేతుల్లో కూడా పడవద్దు.

మరొక విషయం; అప్పుడప్పుడు పేపర్లలో చూస్తుంటాం. ఒకావిడ తనకు కాన్సరు జబ్బని పెద్ద పెద్ద గవర్నమెంటు డాక్టర్లు చెప్పినట్టు నయం కాదని కూడా చెప్పినట్టు అప్పుడు ఎవరో ఒక అనామక డాక్టరు మందులు ఇవ్వడం ద్వారా నయం అయినట్లు. ఇవన్నీకూడా బోగసు వార్తలు.

కొన్ని కాన్సరు జబ్బులు మొదటనే కనుక్కుంటే ఆపరేషన్లు చేసి పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. కొన్నింటికి కరెంటు పెట్టి వైద్యంచేస్తారు. కొన్నింటికిమాత్రమే మందులున్నాయి. ఇవన్నీకూడా అందుకు తగిన డాక్టర్ల సలహాలు పొందవలసిందే.

పరిశుభ్రత-పాటించవలసిన సూత్రాలు

పరిశుభ్రత, మంచి పోషకాహారం ఉంటే చాలా వరకు జబ్బులు రాకుండా అరికట్టవచ్చు.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత:-

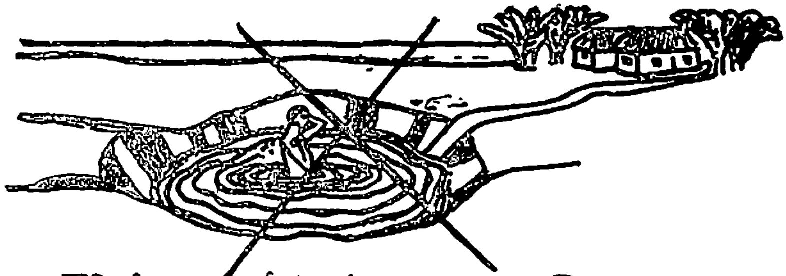
....ఉదయం లేచిన వెంటనే, విరేచనం అయిన వెంటనే, వంటచేసే ముందు, వడ్డించే ముందు భోజనం తినడానికి ముందు బయట పనిచేసి వచ్చిన తరువాత ఎప్పుడూ కూడా చేతులను సబ్బుతో శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి. వట్టి నీళ్ళతో కడుక్కోవడం మరేదయిన పింది, మట్టి పేడ ఉపయోగించడం వలన మురికి పోదు. సబ్బుతో కడుగుకున్నప్పుడు వచ్చే నురుగులోని బుడగల ద్వారా మురికి కొట్టుకొని పోతుంది.

....ప్రతిరోజూ పళ్ళు తోముకోవాలి. తీపి వస్తువులు తిన్న తరువాత భోజనము తరువాత కూడా తోముకోవాలి. బ్రష్షు పేస్టు లేకపోతే ఉప్పును ఉపయోగించు. అంతేకాని గరుకుగా ఉండే బొగ్గు కంకరపొడుల్లాంటివి ఉపయోగించవద్దు. తద్వారా చిగుళ్ళు పంటిమీద ఎనామిల్ పూత దెబ్బతింటాయి.

....ప్రతిరోజూ స్నానం చేయ్యాలి. వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పుడు బాగా శ్రమపడి పనిచేసిన తరువాత లేక చెమట పట్టిన తరువాత తరచుగా స్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వలన చర్మ వ్యాధులు, చుండ్రు, మొటిమలు, దురదలు రాకుండా ఉంటాయి. రోగులు, చిన్న పిల్లలు కూడ ప్రతిరోజూ స్నానం చేయాలి. స్నానం సబ్బుతో చేయాలి. చేయునప్పుడు వంట్లోని ప్రతిభాగాన్ని బాగా రుద్ది స్నానం చేయాలి. తలస్నానం కూడ 2 రోజులకొకసారి చేయడం మంచిది. పేలు, చుండ్రు పట్టకుండా నివారింపవచ్చు.

—బట్టలను ఉతికి ఎండలో ఆరవేయాలి. తరచుగా దుప్పట్లను రగ్గులను కూడ ఉతికి ఎండలో ఆరవేయాలి. నల్లులుంటే మరుగునీటిని మంచాలపై పోసి ఎండలో ఆరబెట్టాలి. ఈ పనులను ఒకే రోజు చేయాలి.

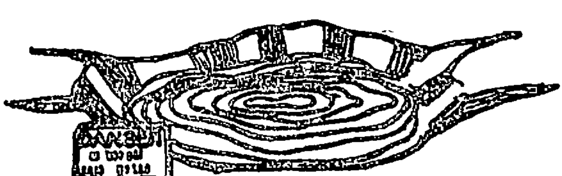
చిన్న కుంటలోని నీరు :



దానిలో స్నానము చేయరాదు



గ్రామ పెద్దని అడిగి శుభ్రమైన నీరు అందేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.





ఆ కుంటలోని నీరు తాగవద్దని మిగతా వారికి సలహా ఇవ్వాలి.

మంచి నీరు దొరకకపోతే మరగకాచి చల్లార్చిన నీటిని త్రాగాలి.

....చెప్పులు వేసుకొని బయట నడవడం మంచిది. ముఖ్యంగా కొంకి పురుగులు ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో చెప్పులు లేకుండా వెళ్ళ కూడదు. అరిపాదాల

ద్వారా కొంకి పురుగులు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. కొంకిపురుగు అంటువ్యాధి వల్ల తీవ్రమై నర క్తహీనత వస్తుంది.

బయట తిరిగి వచ్చాక, పనిచేసి వచ్చాక కాళ్ళను శుభ్రముగా కడుగుకోవాలి.

—చేతి గోళ్ళను పొట్టిగా కత్తిరించుకోవాలి. పొడుగాటి గోళ్ళ క్రింద సూక్ష్మజీవులు, పురుగుల గుడ్లు తరచుగా దాగి వుంటాయి. పిల్లలకు కూడ గోళ్ళను కత్తిరించివేయాలి.

---నేలమీద ఉమ్మివేయకూడదు. తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు చేతిని కాని, గుడ్డని కాని అడ్డం పెట్టుకోవాలి.

క్షయ లేక ఏ ఇతర దగ్గు, జలుబులతో బాధ పడుతున్నవారు ఎప్పుడు దగ్గినా నోటికి గుడ్డ అడ్డము పెట్టుకొని దగ్గాలి. ఆ గుడ్డని తరువాత వేడి నీళ్ళలో ఉడకబెట్టి ఎండలో ఆరవేయాలి. దగ్గగా వచ్చిన గళ్ళని మూతవున్న డబ్బాలో వూసి తరువాత దూరంగా మనుషులు తిరుగని ప్రదేశాలలో మట్టిలో పూడ్చిపెట్టాలి.

....క్షయ వ్యాధిలాంటి అంటువ్యాధ్యులు కలవారు లేక ఏ ఇతర వ్యాధి గ్రస్తులైన వారు విడిగా వేరుగా పడుకొనాలి. వీలయితే ప్రత్యేక గదుల్లో పడుకొనాలి. పాపాయిల దగ్గరకు, చిన్న పిల్లల దగ్గరకు రాకూడదు.

---అంటువ్యాధులున్నవారు ఇతరులతో కలసి కాక ప్రత్యేకంగా తినాలి. జబ్బుతో నున్నవారి పళ్ళేలను, గిన్నెలను ఇతరులు ఉపయోగించే ముందు వాటిని బాగా మరుగుతున్న నీళ్ళలో వేసి శుభ్రము చేయాలి.

---నిలవ వున్న లేక కంపుకొట్టే ఆహార పదార్థాలను తినకూడదు. అది విషపూరితం కావచ్చును.

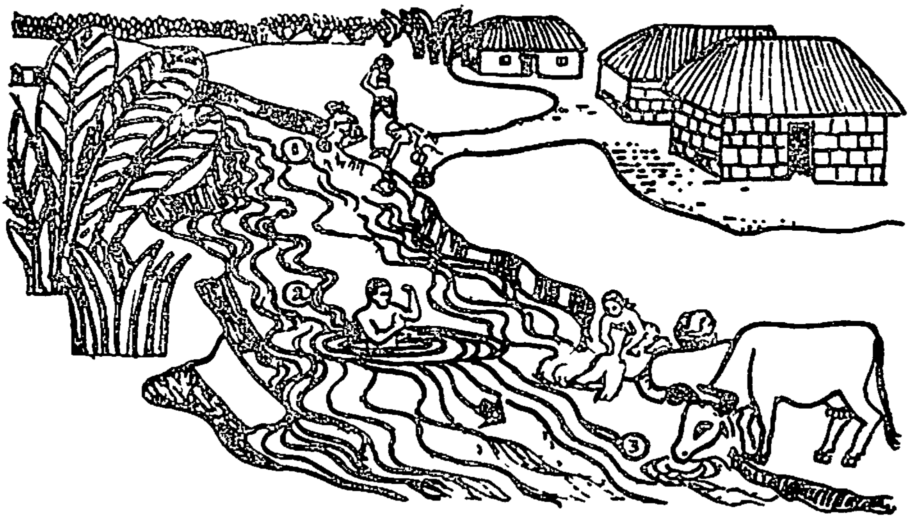
---పిల్లలకు మంచి ఆహారం దొరికేటట్లు చూడవలెను. అనేక వ్యాధ్యుల నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడానికి మంచి పోషకాహారం సహాయపడుతుంది.

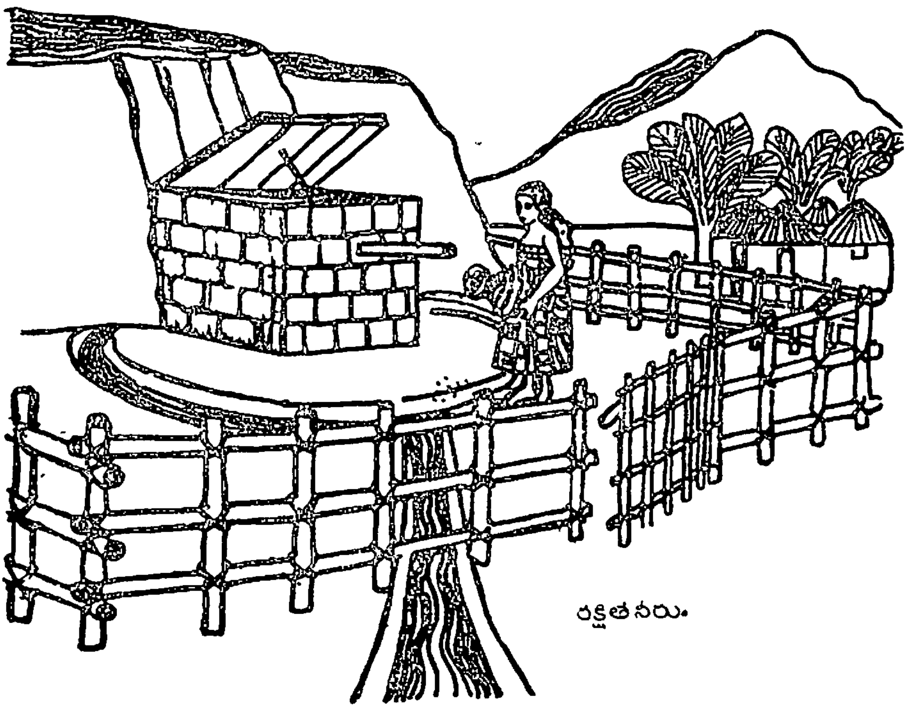
---కార్బొనేటెడ్ పానీయాలు, కలర్ డ్రింక్స్ మొదలగు వాటిలో పంచదారకు మించి ఏ పోషక విలువలేదు. ఖరీదు ఎక్కువ. ఈ పానీయాల వలన, ఇతర తీయటి చాకిలేట్ లాంటి పదార్థముల వలన పిల్లలకు పిప్పిపళ్ళు వస్తాయి.

పండ్లతో చేసే సహజమైన పానీయాలు పై పానీయముల కంటే ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనవి చవకైనవి.

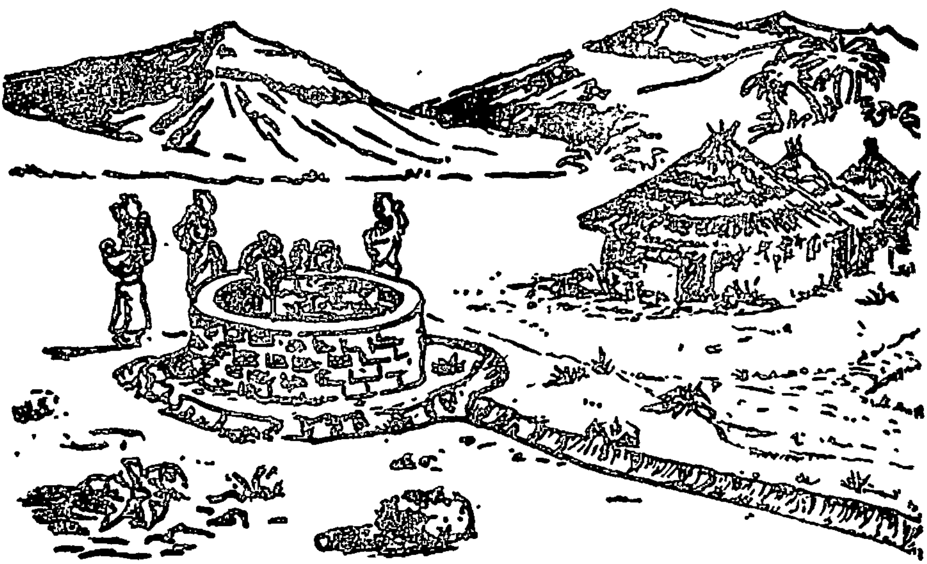
---త్రాగునీరు:- శుభ్రమైన నీటి వనరుల నుండి లభించని ఏ నీటినైనా

నదిలోనీరు ఎలా మురికి అవుతుందో చూడండి,





రక్షిత నీరు.

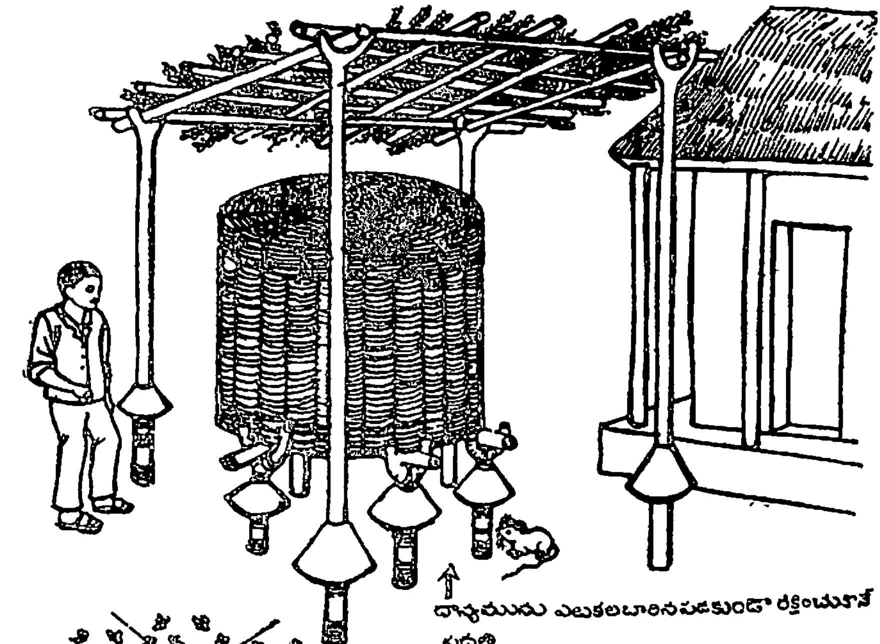


రక్షిత నీరు కోసం ఏర్పాటు చేయబడిన బావి

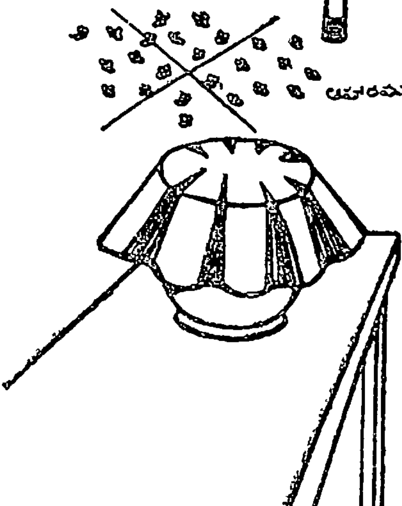
మరగకాచి చల్లార్చుకొని త్రాగాలి. ఇది ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల విషయంలోను డయేరియా, కలరా, టైఫాయిడ్, పసిరికలు మొదలగు జబ్బులు వ్యాపించి వున్నప్పుడు తప్పని సరిగా పాటించాలి. చెరువుల్లోని, నదులు, కుంటల్లోని నీరు శుభ్రముగా ఉన్నట్లు పైకి కనపడినా త్రాగేముందు మరగకాచి చల్లార్చకపోతే అందులోని రోగ జీవులు అనేక వ్యాధులను వ్యాపింప జేస్తాయి.

---ఆహార పదార్థాలపై ఎప్పుడూ మూతలు పెట్టి వుంచాలి. తీగల తెరలున్న అలమారులో కాని జాగ్రత్త చేయాలి. మిగిలిన ఆహార పదార్థాలని వెంటనే తీసివేయడం, గిన్నెలను కడిగివేయడం వెంటనే చేయాలి. బయట రోడ్డు మీద అమ్మే మిఠాయిలపై ఈగలు వాలి వుంటాయి. అవి తినకూడదు.

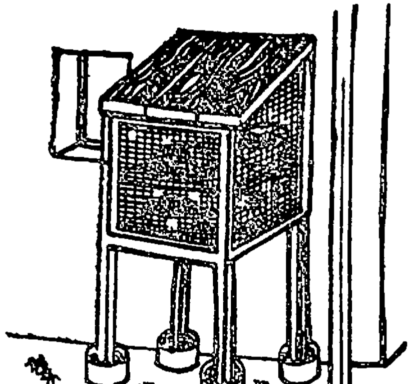
---ఈగలు ఆహార పదార్థాలపై వాలడం ద్వారా మనిషికి ఎంతో అపకారం చేస్తాయి. మురికి, చెత్త, పశువుల పెంట వున్నచోట్ల ఈగలుంటాయి. అందులో అనేక రోగ జీవులు కూడా ఉంటాయి. ఈగలు ఆ మురికి కాళ్ళతోనే మనం తినే ఆహారంమీద వాలినప్పుడు రోగ జీవులు కూడ తినే ఆహారముతో



ధాన్యమును ఎలుకలబారినపడకుండా రక్షించుకొనే పద్ధతి

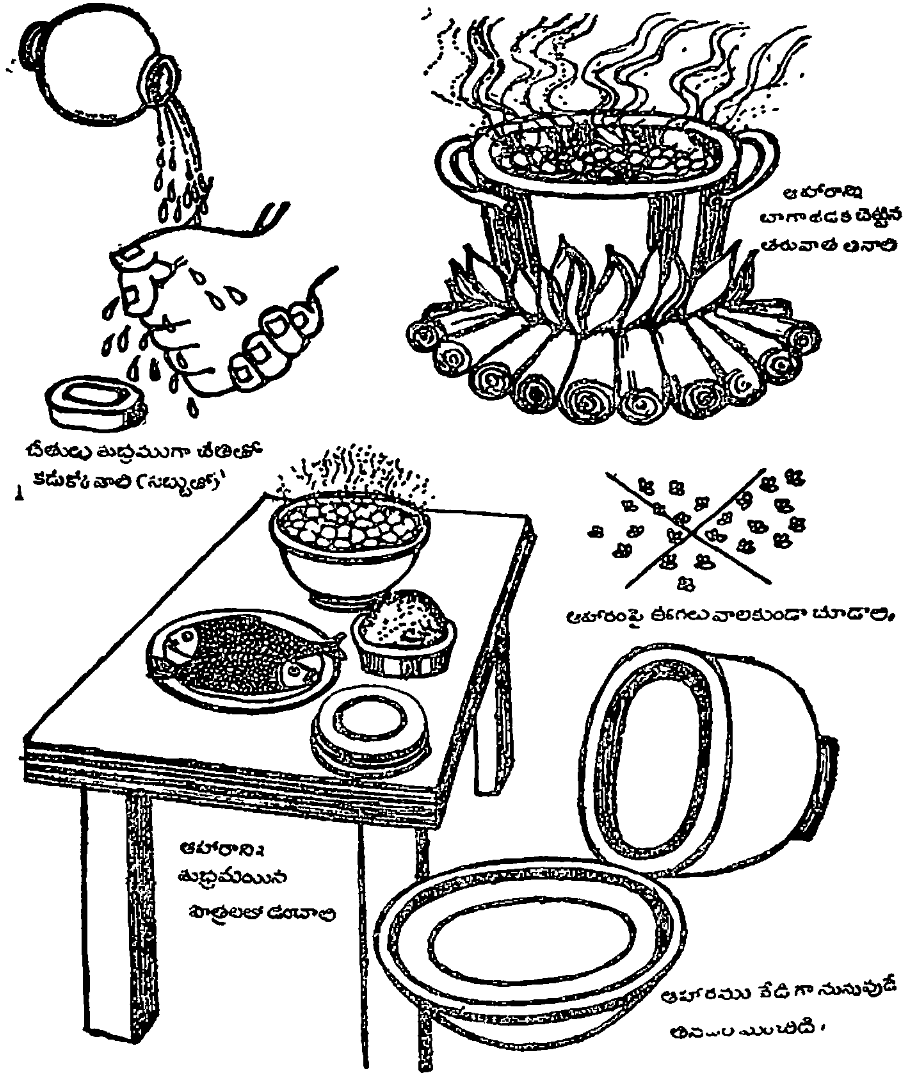


ఆహారము మీద ఈగలువాలకుండా మూతలు పెట్టివుంచాలి.



ఆహారపదార్థాలను బొద్దింకలు చేరకుండా ఈవిధముగా చేయవచ్చు.

పాటు మన వంట్లో ప్రవేశించి టైఫాయిడ్, కలరా, విరేచనాలు లాంటి అంటు వ్యాధులు కలుగుతాయి.



ఇంట్లో ఈగలు లేకుండా చేసుకోవాలంటే ఇంటి పరిశుభ్రత గురించి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి:-

1. తరచుగా ఇల్లు తుడుస్తుండాలి. గోడలను, సామానులను కూడ తుడవాలి. గోడమీద కన్నాలను, సందులను పూడ్చివేయాలి.

మల విసర్జన



ఇంటికి దగ్గరలో కాని.



దారికి దగ్గరలో గాని



నదికి దగ్గరలో గాని చేయకూడదు.

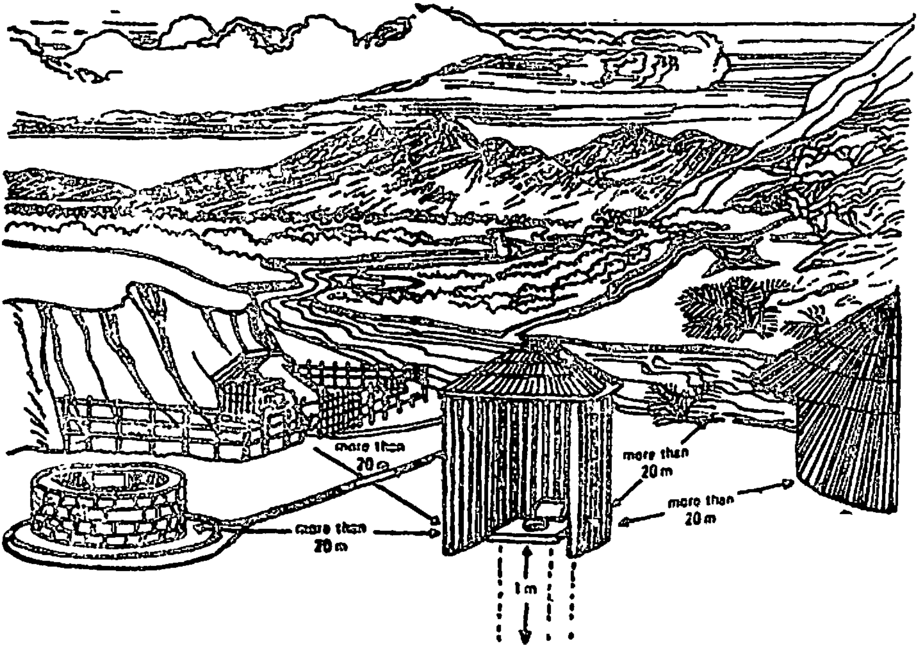
* ఎందువలనంటే అది రోగవ్యాప్తికి కారణమౌతుంది.

2. ఇంటి చుట్టు పరిశుభ్రముగా ఉంచుకోవాలి. చెత్తను వేసుకో కూడదు. చెత్తనంతనూ గోతిలో పూడ్చిపెట్టాలి లేదా కాల్చివేయాలి.

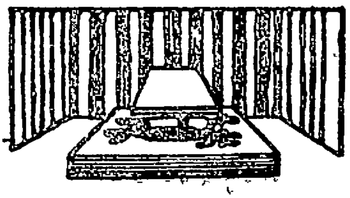
చెత్తను



9. ఇంటి చుట్టూ మురికినీరు పారేటట్టు చేసుకో కూడదు. సరియైన కాలువల ద్వారా మురికినీటిని వూరికి దూరంగా తీసుకొని పోవాలి.



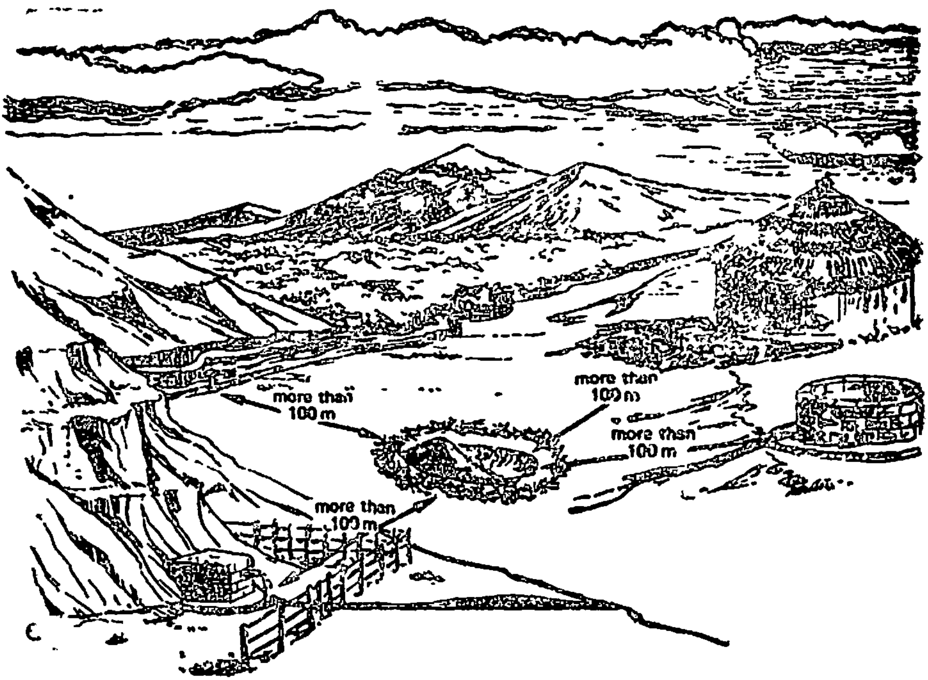
సరియైన పద్ధతిలో నిర్మించబడిన లెట్రిన్



లెట్రిన్ పైనున్న స్లాబ్ ను కూడా తరుచుగా శుభ్రం చేయాలి.

4. పిల్లలు మల విసర్జన ఎక్కడ పడితే అక్కడ చేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఒకవేళ చేసినా వెంటనే శుభ్రము చేయ్యాలి.

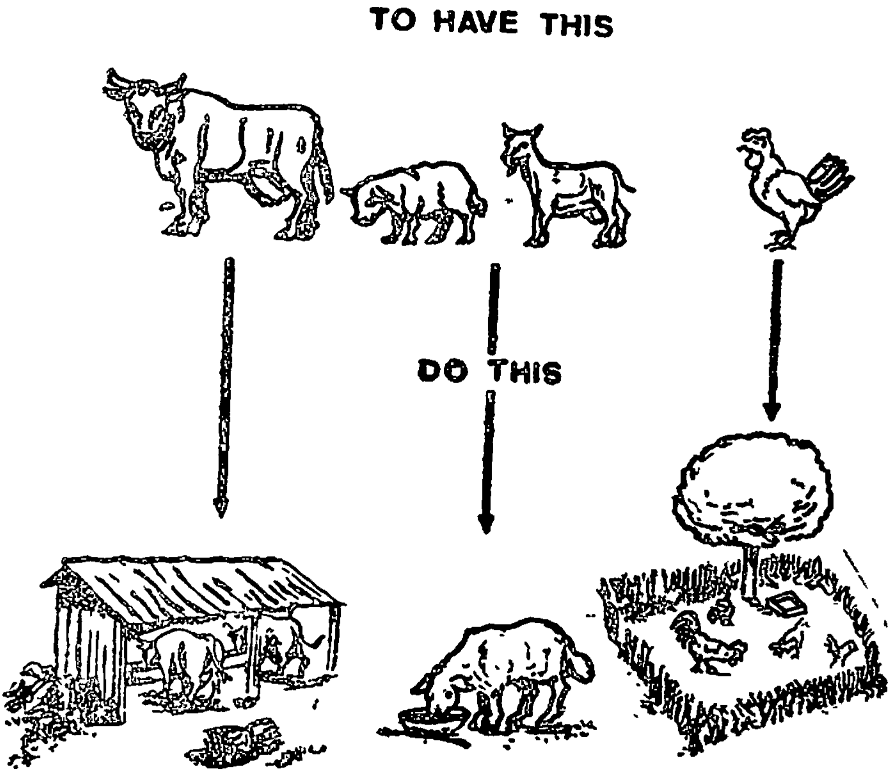
5. ఇంట్లోకి, పిల్లలను ఆడుకొనే చోట్లకు పందుల్ని రానివ్వ కూడదు. పిల్లల్ని కుక్కలు నాకనివ్వకుండా, వాటిని పడకల మీదకు ఎక్కనివ్వకుండా చేయాలి. అవి వ్యాధుల్ని వ్యాపింప జేస్తాయి.



చెత్తను ఈ పద్ధతిలో దూరంగా గుంటను తీసి
అందులో వేసి వుంచి తరువాత పంటలకు ఎరువుగా
ఉపయోగించవచ్చును.

6. పశువులని ఇంటిలోనే కట్టివేయడం, పశువులు, మనుషులు ఒకేచోట కాపుర ముండటం చేయకూడదు. వాటికి వేరే స్థలాన్ని ఉపయోగించాలి. పశువుల పాకలు ఇంటికి దూరంగా గాలివచ్చేటట్టు వుంచుకోవాలి. చెమ్మలేకుండా ఎప్పటి కప్పుడు శుభము చేయాలి.

7. మలవిసర్జన ఇంటికి దగ్గరలోకాని, దారికి దగ్గరలోకాని, నదికి దగ్గరలో కాని చేయకూడదు. ఎందు వలనంటే అది రోగ వ్యాప్తికి కారణం అవుతుంది. మలవిసర్జనకు మరుగు దొడ్లను నిర్మించుకొని సరిగాఉపయోగించాలి.



పశువులను పెంచుకోవాలంటే పై పద్ధతులననుసరించాలి.

* అవి తినడానికి, త్రాగటానికి ఏర్పాటు చేయాలి
* అవి ఉండటానికి సౌకర్యము కలిగించాలి.

---బావులను, నీటి వసతులను శుభ్రముగా వుంచండి. పశువులను వెళ్ళనివ్వకండి, స్నానాలు చేయకండి, బట్టలు వుతకవద్దు. ఎందుకంటే అవి అనేక రోగముల వ్యాప్తికి కారణాలవుతాయి.

స్త్రీలు - ఆరోగ్య సమస్యలు
ఋతుక్రమము

బహిష్టు (స్త్రీలకు అయే నెలసరి రక్తస్రావం)
ముట్టు (Periods, Menses- పీరియడ్స్, మెన్సెస్) (బయట చేరటం)
ఇలా రక రకాలుగా ఎన్నో పేర్లు.

ఆడపిల్లలకు 11-16 సం ల వయసులో 28రోజుల కొకసారి రక్తస్రావం జరగడం మొదలవుతుంది. 3-6రోజుల వరకూ ఈ రక్తస్రావం ఉంటుంది. మామూలుగా చాలా మందికి ఇలానే అవుతుంది. కాని కొంతమందికి 26రోజుల కోసారి, మరి కొందరికి 30రోజులు, 35రో॥కోసారి అవుతూంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన స్త్రీలో ఋతుస్రావంకు సంబంధించిన మొత్తం రక్తం 50సి.సి నుంచి 200సిసి వరకు ఉంటుంది. అంటే సుమారుగా పావు గ్లాసురక్తం అన్నమాట. ఇలా క్రమం తప్పక కావడానికి వెనుకగల కారణాలేమిటి?

స్త్రీ అండాశయం నుంచి రెండు హార్మోన్లు అనబడే పదార్థాలు ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. వీటితోపాటు అడబీజకణం కూడ ఒకటి ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది 28రోజులకోసారి బహిష్టు అయేవారికి అవడానికి 14రోజులముందు ఒక్కటి మాత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఆడకణం అండాశయం నుంచి బయటపడి ట్యూబు ద్వారా గర్భసంచిలోకి చేరుతుంది. ఇది దాదాపు 24గం।పైనే బ్రతికి ఉంటుంది. మార్గ మధ్యలోనే పురష బీజకణంతో కలవక పోయినట్లయితే 24గం॥ తరువాత ఆడకణం చనిపోతుంది. ఇలా జరిగిన తరువాత హార్మోను ప్రభావంవల్ల గర్భసంచి లోని లోపలి పొరకు రక్తప్రసరణం తగ్గిపోయి ఊడిపోయి కొంత రక్తంతో కలిసి గర్భసంచిలో నుంచి మానము (Vag na వజైనా)లోకి తరువాత బయటకు కారుతుంది. 3-6 రోజుల తరువాత ఇంకొక హార్మోను ప్రభావంచేత ఆ ఊడి పోయిన పొర తిరిగి ఏర్పడటం మొదలయి 14వ రోజుకి పూర్తవుతుంది - ఇలాగానన్నమాట ఋతుక్రమం జరుగుతున్నది.

ఋతుస్రావం లక్షణాలు:-

బహిష్టులో కలిగే రక్తస్రావం కొంతవరకు నల్లగా ఉంటుంది. అందులో గర్భాశయం కంఠం (cervix సర్విక్స్) నుంచి, యోనిలేక మానము (vagina) నుంచి తయారయ్యే ద్రవాలుకూడ కలసి ఉంటాయి. దీనికి ప్రత్యేకమైన వాసన ఉంటుంది. గడ్డ కట్టదు. అదే శరీరంలో ఇంకో చోట నుంచి రక్తం కారినా రక్తము వెంటనే గడ్డకట్టే స్వభావం ఉంటుంది కదా!

బహిష్టులో ఉన్నప్పుడు చాలామంది స్త్రీలు కొద్దో-గొప్పో బాధ పడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా చాలామందికి పొత్తికడుపులో బరువుగా ఉన్నట్లుగానో కొద్దిగా నొప్పి ఉన్నట్లుగానో బాధపడుతూంటారు. ఈ బాధ కొంచెం ఋతుస్రావం జరిగిన తరువాత తగ్గిపోతుంది. మరి కొందరికి ఒంటేలు ఎక్కువసార్లు రావడం జరుగు తూంటుంది.

కొందరికి ముఖంమీద మొటిమలు వస్తాయి. వంటిమీద దద్దుర్లు ఏర్పడ తాయి. కొందరికి స్తనాలు బరువెక్కినట్లుగా బిగదీసినట్లుగా తోస్తాయి. తలనొప్పి, నిద్రసరిగా పట్టకపోవడం, గుండెదడ, చికాకు కలుగుతాయి. మెడ దగ్గర వాచినట్లు (థైరాయిడ్ గ్రంధి) కనపడుతుంది. ముక్కురంధ్రాలు బిగదీసినట్లు అవుతాయి. మొలలు లాంటివి ఉన్నవాళ్ళ అవి ఈ సమయంలో ఎక్కువగ నొప్పివేస్తాయి.

ఈ లక్షణాలన్నీ బహిష్టు రావడానికి ఒకటి-రెండు రోజులముందో లేదా కాగానే కనబడతాయి. బహిష్టు అయిపోయిన తరువాత తగ్గిపోతాయి.

బహిష్టుకి ముందు మానసిక అస్తవ్యస్తత -ఇలా కాక కొందరిలో బహిష్టు రావడానికి 10—15రోజులు ముందరగానే ఒళ్ళుబరువెక్కడం, నీరు చేరడం జరుగు తుంది. కొందరయితే 5నుంచి 10పౌన్లబరువుకూడా పెరిగిబహిష్టు ప్రారంభంఅయిన తరువాత తగ్గుతారు. ఒకావిడ వచ్చింది. ఆవిడకు 30వల వయసుంటుంది. ఇద్దరు పిల్లలు. భర్తలాయరుఈమెకూడలా చేసింది. కాని పిల్లలు,ఇంటివిషయాలతో చదవలేక మానేసింది. భర్తకు ఎప్పుడు కోర్టులు, కేసులు గొడవలే. ఈమెకు 26రోజుల కోసారి ఋతుస్రావం అవుతుందట. దానికి 12రోజుల ముందునుంచి పైన చెప్పిన లక్షణాలతో పాటు మానసికమైన అశాంతి ఆవేశానికి గురి అవుతుందట. అందరిమీద విపరీత మైన కోపం వస్తుందట. పిల్లలను బాదేస్తుందట. భర్తమీద విసుక్కుంటున్నదట. ప్రతిచిన్న విషయం ఆందోళనను కల్గిస్తుందట. తీవ్రమైనఅసంతృప్తి,ఆవేదనలకు లోన వుతుందట. ఒకోసారి జీవితము ఒక నరకంగా అన్పించి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని పిస్తుందట. తనకు చిన్నచిన్న విషయాలకో ఆందోళనను కల్గిస్తున్న తన చుట్టూఉన్న

వారిపై చంపాలన్నంత కోపం వస్తుందట. విపరీతమైన తలనొప్పి, గుండెదడ భయం కల్గుతుందట. రొమ్ములు లావెక్కి కణతెలు ఉన్నట్టుగా అన్పిస్తుందట. అవి కాన్సర్ లోకి పోతాయేమో అని కొంతమంది భయపెట్టారట- వీటన్నింట నుంచి ఇంట్లో ప్రశాంతత లోపించిందట. భార్యభర్తలమధ్య కూడ తుపాన్ చెలరేగుతుందట—ఈ విధంగా కొద్దిపాటి లక్షణాల దగ్గర్నుంచి పైన చెప్పిన విపరీత లక్షణాల వరకు అన్ని రకాలవి దాదాపు ఎక్కువమంది స్త్రీలు 30-35సం॥ మధ్య వయస్కులు అనుభవి విస్తుంటారు. పైవాటిలో ఏదో ఒక్కలక్షణమే విపరీతమై కూర్చొని డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగడమవుతుంది- దీనినే బహిష్టుకి ముందు కల్గు మానసిక ఉద్రిక్తత (Prements-rual Tenr'on -ప్రీ మెనుస్ట్రుయల్ టెన్షన్) అంటారు. ఆడవాళ్ళలో నేరాలుచేసేరేటి ఈటైములోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది అనేది పరిశోధనలో తేలింది- ఇతర దేశాల్లో నయితే D'vorle (విడాకులు)ఎక్కువ ఈ కారణంగానే జరుగుతుంటాయి— అయితే దీనికి కారణాలేమిటి? అంటే ఖచ్చితంగా కారణం తెలీదు. కొందరు ఆడ బీజకణం ఉత్పత్తి అయిన తరువాత ఉత్పత్తి అయ్యే పదార్థాల లోపంనుంచి ఇలా అవుతుంద నేది అంటారు. కొందరు. ఆ స్త్రీ౦ మానసిక పరిస్థితి అలాంటిది, అందువలన అలా జరుగుతుందంటారు. కాని నేను చెప్పేది ఏమంటే పైవాటిల్లోకొంత యదార్థముకుండి ఉండవచ్చు. కావి వీటన్నింటికి మూలకారణంస్త్రీపురుష అసమానత్వం. కాస్త స్వతంత్ర భావాలు కల స్త్రీ 30-35సం॥ వయసు వచ్చేటప్పటికి కాస్త లోకజ్ఞానం కలిగి తను అభివృద్ధిలో ఎంతో వెనుక బడిఉన్నానను కుంటుంది. తనుకూడ పురుషుడితోపాటుగా తయారు కావాలని పోటీపడుతుంటుంది. కానితనకి యేళ్ళ తరబడి వస్తున్న అసమాన వత్వం అడుగడుగునా అడ్డుతగులుతుంటుంది. అసంతృప్తితో వంట్లో సహజంగాజరిగే కొన్ని మార్పులుకూడ అనమయంలో తోడై ఆపైనచెప్పిన రూపంలోబయట పడుతుం టాయి. నేను మొదట చెప్పిన ఉదాహరణనే తీసుకుందాము. ఆవిడ పెళ్ళయ్యాకనే లా లో చేరింది. భర్తను కొంచెంకష్టంతోనే ఒప్పించింది. అంతకుముందు బి.ఎ చది వింది. పిల్లలు పుట్టారు. ఇంట్లో ఎవరూ చూసుకొనే వాళ్ళులేరు. పైగా నీకెందుకు లా అని ఒకవాదన. సరిగా చదవటం సాధ్యం కావటంలేదు. భర్తనుకొంత సహాయం ఇంటిపనులలో చేయమని అర్థించింది. ఆయన నీ కోసం నా అభివృద్ధిని ఎందుకు నాశనం చేసుకోవాలి? కావాలంటే చదవడం మానేయ్యమన్నాడు. ఇంకే చేస్తుంది మానేసింది. వంటింటి కుందేలు అయింది. ఆ అసంతృప్తి ఈ పద్ధతిలో బయట పడుతుంది-ఈ అసమానతలే ఎందుకు కారణం అంటున్నానంటే - సమానత్వంకల రష్యాలాంటి దేశాల్లో ఇదిలేదు. ఏదో కొంచెం సహజంగా వంట్లో మార్పుల నుంచి ఉన్నా విపరీత లక్షణాలు ఎక్కడా లేదు- ఒక ఉదాహరణ చూడండి. ఒక భార్యభర్త

ఇంజనీర్లు: ఆమె పెళ్ళి చేసుకునేముందే ఆయన్ని అడిగింది. పిల్లలుకావాలా? అయితే ఎందరు? ఇద్దరు అనిచెప్పాడు. అయితే ఒక షరతు అని ఆమె చెప్పింది- పిల్లల గురించి ఇద్దరము సమానంగా మన సమయాన్ని వెచ్చించ కలిగితే నేను అందుకు సిద్ధమే, లేకపోతే అసలునేను పిల్లల్నే కనను, కావలంటే పెళ్ళికూడ మానుకుంటాను. అని చెప్పింది- అలా చెప్పకలిగే ధైర్యం, స్వతంత్ర్యం ఆ దేశంలోని స్త్రీకి కలదు. మనం అలా చెప్పడానికి సాధ్యం అవుతుందా? ముందు అసలు చదువే లేదు. కొస్త చదువు కున్న వాళ్ళకి అడుగడుగునా సమాజపు కట్టుబాట్లు అడ్డు తగులు తుంటాయి- సరే వీటిని పరిష్కరించడం కోసం సోషలిజాన్ని ఇప్పుడిప్పుడే తీసుకురాలేముకదా! ఒకవైపు దానికోసం కృషిచేస్తాము. మరొకవైపు మానసిక ఉద్రిక్తతను కాపాడు కోవడం ఎలా?

అలాంటి సమయంలో బాగా నిద్రపోవాలి. ఉప్పు తగ్గించుకొని తినాలి. ఏదో ఒక వ్యాయామం చేయాలి. రోజూ శుభ్రంగా స్నానంచేయాలి. నిద్రపోవడం సాధ్యం కాకపోతే ఏదో ఒకపనిలో   వ్యాపకం కల్పించుకొని దానిలో నిమగ్నం కావాలి.- దానికంటే ముందు తనకు ఎందుకు ఈ పరిస్థితి కలుగుతున్నది అర్థం చేసు కోవాలి. కసితో దానికి లొంగిపోతే నాశనమయ్యేది. ఆమెనే భర్త విడాకులు ఇచ్చి వెళ్ళిపోతాడు. అందుకని ముందు మనల్ని రక్షించు కోవాలి. ప్రతి విషయాన్ని అదే పనిగా ఆలోచించడం మానాలి.

బహిష్టు - మూఢనమ్మకాలు

ఇదివరకే చెప్పుకున్నాము. ఆడపిల్లలు 13-16 సం॥ వయస్సులో రజస్వల అంటే, వారికి నెల నెల ఋతుస్రావం జరుగుతుంది.

బహిష్టు అవడం అనేది ప్రకృతి సహజం, శరీరధర్మం.   కాని దీనికి ఎన్నో సమాజ నియమాలు, మూఢనమ్మకాలు ఏర్పరచబడినాయి.

కొన్ని రోజుల క్రితం మా ఇంజనీరు స్నేహితుని భార్య వాళ్ళు వచ్చారు. ఏమిటి విశేషం అని అడిగాను. మా పంకజను రేపు కూర్చోబెడుతున్నాము, పేరంటానికి రండి. కూర్చోబెట్టడం ఏమిటి? ఇంత వరకూ ఆ అమ్మాయి కూర్చోవడం చేతకాదా! అన్నాను. ఆ అది పెద్దమనిషి అయింది, ఆచారము ప్రకారముచేయాలని మా అత్త గారు పట్టుబట్టి కూర్చున్నారు అని చెప్పింది. వెళ్ళాను. ఆ అమ్మాయికి 12 సం॥ వయస్సు. మొన్నటిదాకా పావడా, జాకెట్టు వేసుకుంటుండేది. ఇప్పుడు ఓణీ వేశారు.

నగలు వేశారు, మొహానికి పసుపు పూశారు. ఇంకా ఏమేమో గందరగోళం చేశారు. పూజలు చేశారు. కొంతమంది పాటలు పాడారు. చివరకు అందరికి భోజనాలు అంతా 5, 6 వేలు ఖర్చు అయిందట. అదీ అప్పుచేసి మరీ ఖర్చు పెట్టారట. నేను అన్నాను ఇవన్నీ ఎందుకండి? ఆ అమ్మాయిని నాదగ్గరకు పంపితే ఆరోగ్యరీత్యా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి చెప్పి పంపేదాన్నికాదా? మీరు చదువుకున్న వాళ్ళు. ఇలా చేయడం ఏం బాగాలేదు అన్నాను. ఇంజనీరు గారు అమ్మగారి పట్టుదలను కాదనలేక పోయారు.

కొన్ని నెలల తరువాత కలిసినప్పుడు తేలిన విషయం ఏమిటంటే బహిష్టు అయినప్పుడు, ఆ అమ్మాయిని దూరంగా ఒకమూల కూర్చోబెట్టి అశుభ్రంగా ఉంచడం, ఆమెను ఎవరూ ముట్టుకోకుండా ఉంచడం చేస్తున్నారట.

తల్లి, బంధువులు అందరూ కలిసి బహిష్టు అయినప్పుడు నొప్పి బాగా ఉంటుంది. అది బాగా బుర్ర కెక్కించారు. స్కూలుకి ఎలాను ఎగనామం. స్నానం చేయించేది లేదు. పప్పు తినకూడదు. మజ్జిగ వేసుకోకూడదు. ఇలా నియమాలు పాటింప చేస్తున్నారు. నేను మొదటే చెప్పాను, బహిష్టు అనేది సహజ శరీర ధర్మం అది అలా ఎందుకు జరుగుతుంది అన్న విషయం ప్రతిస్త్రీ ఇది గ్రహించాలి. అమ్మమ్మ బామ్మల దగ్గర నుంచి వచ్చిన మూఢవిశ్వాసాలను పోగొట్టుకోవాలి. అంతే కాని వాళ్ళ పిల్లలకి మళ్ళీ అవే బోధించరాదు.

శుభ్రత:- రోజూ శుభ్రంగా స్నానం చేయాలి. కొనగలిగిన వాళ్ళు లోపల పెట్టుకొనే (Pads) (దూదితో చేసిన పాడ్స్) వాడితే మంచిది.

అలా కొనలేని వాళ్ళు పాత (Cotton) కాటన్ చీరలు బాగా వేడినీళ్ళలో ఉతికి ఎండలో ఆరవేసినవి వాడుకోవాలి. రోజుకు రెండు మూడు సార్లు మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేని యెడల రోగజీవులు లోనికి ప్రవేశించి జబ్బులు వస్తాయి.

ఆహారం:- పప్పుదినుసులు బాగా తినాలి. రక్తము వంటిలోనుంచే కదా పోయేది. సరియైన ఆహారము తీసుకొనకపోతే రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది.

మామూలుగా పనిచేసుకోవాలి. చేసేపనిని మాన్పించి మూల కూర్చోబెట్టినందువల్ల మామూలుగా ఉండే కొద్దిపాటి బాధ బ్రహ్మాండమై కూర్చుంటుంది.

ఇంకా మరికొన్ని మూఢనమ్మకాలు:- పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో బహిష్టు అయిన స్త్రీని నదులు దాటనివ్వరు. కొన్ని దేశాలలో విల్లు చేసిన పచ్చళ్ళు ముట్టుకుంటే

అవి పాడయి పోతాయని భావిస్తారు. పచ్చనిపైరు బహిష్టు అయిన స్త్రీలు చూస్తే ఎండిపోతుందట, బహిష్టులో ఉన్నప్పుడు భార్య, భర్త సంయోగం జరిపితే భర్త మరణిస్తాడట. ఒకవేళ జరగకపోయినా ఒకే మంచంమీద పడుకున్నా ఆమె స్పర్శకు చూపుకి ఎండి మరణిస్తాడట. మనుస్మృతిలో బహిష్టు స్త్రీ గురించి వివరిస్తూ "ఎంత కామోద్రేకం ఉన్న భర్తయినా బహిష్టులో ఉన్న భార్యతో సంయోగం జరిపితే ప్రజ్ఞ పాండిత్యము, బలము, ఆయువు క్షీణించి పోతాయట. బైబిలు బహిష్టు అయిన స్త్రీతో సంయోగము అపవిత్రమైనదన్నది. ఇక హిందూమతం మూడు రోజుల వరకు ఆమెను ఎవరూ తాకరాదు. ఆమె స్నానం చేయకూడదు. పళ్ళు తోముకోరాదు. నేలమీదనే కూర్చోవాలి. కుండలో భోజనం చేయాలని చెప్పింది—ఈ ఛాందస భావాలు, మూఢనమ్మకాలు విజ్ఞానం పెరిగే కొలది అవే పటాపంచలయి పోతాయి. అందుకని మీరందరూ కూడా ఈ విషయాలు తెలుసుకొని మీ మూఢనమ్మకాలు పోగొట్టుకుంటారని ఆశిస్తాను.

<u>బహిష్టులో నొప్పి:</u>— మామూలుగా ఉండే నొప్పికాకుండా ఎక్కువ నొప్పి వస్తుంటే దానికి డాక్టరు దగ్గర చూపించుకోవడం మంచిది. అంటే గర్భసంచి, ట్యూబ్‌లో జబ్బులు ఏమైనా ఉంటే వాటికి పరీక్ష చేస్తారు. సాధారణంగా రజస్వల అయిన మొదటి రెండు మూడు సంవత్సరాలు ఏ బాధ ఉండదు. 18-20 సం॥ మధ్యలో ఎక్కువగా కొంతమందికి ఉంటుంది. పిల్లలు అవీ పుట్టాక అంటే 30-35 సం॥ తరువాత ఈ బాధ తక్కువ ఉంటుంది.

<u>బహిష్టులో అధిక రక్త స్రావం:</u>- మామూలుగా 3 నుంచి 5 రోజులయ్యే రక్తస్రావం కొంత మందిలో 8-10 రోజుల పాటు అవుతూ వుంటుంది.

మరికొంతమందిలో ప్రతి 15రో॥ 10రో॥కు బహిష్టు రావటం జరుగుతుంటుంది. ఇంకొంత మందిలో 2,3 నెలలు కాకుండా ఉండి తరువాత నెలరోజుల పాటు కొద్ది కొద్దిగా రక్తస్రావం జరుగుతూనే ఉంటుంది.

—ఈ లక్షణాలన్నీ కొన్ని రకాలయిన గర్భసంచి వ్యాధులలో మరియు అండాశయాల వాపు, ట్యూబులు (అండవాహికలు) వాపు - హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత ఉన్నప్పుడు ఉంటాయి. ఇలా ఉన్నప్పుడు డాక్టరు దగ్గర చూపించుకున్నట్లయితే కారణాన్ని బట్టి, పరిస్థితిని బట్టి హార్మోన్ల ట్రీట్‌మెంటు ఇవ్వడమో, డి అండ్ సి చేయడమో, ఆపరేషన్ను చేసి గర్భాశయాన్ని తీసివేయడమో చేస్తారు.

తక్కువ రక్తస్రావం:- ఇది హార్మోన్ల లోపం వల్ల జరుగవచ్చు. థైరాయిడ్ గ్రంధి లోపం వల్ల కావచ్చు, సెక్సు హార్మోన్ల లోపం కావచ్చు. డాక్టరుకు చూపించి సక్రమంగా మందులు వాడాలి. బహిష్టు స్రావం తక్కువ అవడం వల్ల లావుకారు. లావు అయినందు వల్ల తక్కువ అవుతుంది.

కొన్ని జబ్బులలో బుుతుక్రమం:-

సాధారణంగా రజస్వల కావడం 13-16 సం॥ వయసులో జరుగుతుం దనుకున్నాము. కాని చాలా అరుదుగా 10 సం॥ వయసులోపలే రక్తస్రావం జరగటం ఉంటుంది. అలా వచ్చిన అతిచిన్న వయసు 3 సం॥ల అమ్మాయి - దీనినే ఇంగ్లీషులో ప్రికాసియస్ ప్యూబర్టీ (Precocious puberty) తొందరపాటు యవ్వనం అని అంటారు.

ఒకోసారి పుట్టిన పిల్లలలో కూడ రక్తస్రావం జరుగుతుంది. అది తల్లి రక్తంలో నుంచి వచ్చిన హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల జరుగుతుంది. అదిపోతూనే 7-10 రోజుల లోపల తగ్గిపోతుంది.

కొందరి విషయంలో అసలు జీవితంలో ఎప్పటికి బహిష్టు కాకపోవడం జరిగితే మరికొందరి విషయంలో కొన్ని వ్యాధుల వల్లనో, ఇతర కారణాల వల్లనో బహిష్టులు ప్రారంభం కాకపోవచ్చు. ఒకటి ఇదివరకే చెప్పుకున్నాము థైరాయిడ్ గ్రంధి లోపం వల్ల అని. వీరికి థైరాయిడ్ హార్మోను ఇచ్చినట్టయితే రజస్వల అవడం జరుగుతుంది. యుక్తవయసులో మధుమేహ వ్యాధి వచ్చినా (డయాబిటిస్) ఆమె రజస్వల కాకుండా ఉండటానికి అవకాశం ఉంది.

అహారం లేక కుషించినా రక్తహీనత ఉన్నా క్షయ వ్యాధి, కాన్సరు లాంటివి ఉన్నా బహిష్టులు ఆగిపోతుంటాయి. చాలా మానసిక వ్యాధులలో బహిష్టులు లేకుండా పోతాయి. బహిష్టులు కనబడకుండా పోవడానికి కాని, రజస్వల కాకుండా పోవడానికి కాని జననేంద్రియాలు, సెక్సు హార్మోన్ల లోపమే కాకుండా తక్కిన అనారోగ్య పరిస్థితులు కూడ ముఖ్య కారణాలు అని తెలుస్తుంది.

సరే బహిష్టులు లేకపోవడానికి అతి సామాన్యమైన కారణం, అందరి తెలిసినటు వంటి కారణం ఉండనే ఉంది. - అది స్త్రీలు గర్భవతులు కావడం.

బహిష్టులు ఆగిపోవడం:- మామూలుగా అయితే 45-50 సం॥ల వయసులో స్త్రీలకి బహిష్టులు కాకుండా ఆగిపోతాయి. కొంతమందికి 30-40 సం॥ కాలంలోనే

ఆగిపోతాయి. చాలా అరుదుగా వీరిలో సెక్స హార్మోనులు తగ్గిపోయినందు వల్ల అలా జరుగుతుంది.

చిన్న వయసులోనే గర్భసంచి తీసివేసిన వారికి ముట్లు (బహిష్టులు) రావు జబ్బు కారణంగా రెండు అండాశయాలను తొలగించ వలసి వస్తే కూడ బహిష్టులు ఆగిపోతాయి. వీరిలో గుండెదడ, అవమానం, చికాకు, పనిమీదల ఆసక్తిలేకపోవడం, కోపం వంటి మానసిక బాధలు కలుగవచ్చు. కాని వెంటనే చికిత్స పొందితే ఈ బాధలు లేకుండా చేసుకోవచ్చు.

బహిష్టులు ఆగిపోయే స్త్రీలలో మానసిక, శారీరక మార్పులు

బహిష్టులు పూర్తిగా ఆగిపోవడానికి ముందు ముట్లు సక్రమంగా రావు ఆ సమయంలోనే కొన్ని బాధలుంటాయి. ఊరికినే కోపం రావడం, చికాకు పడటం, కొద్దిగా పనిచేయగానే అలసిపోవడం, గుండెదడ, ఆయాసం, ఆందోళన విచారం అకస్మాత్తుగా వళ్ళంతా వేడిగా అయిపోయినట్లుండడం, మరోసారి వళ్ళు చల్లబడి పోవడం, శరీరం అంతా నొప్పులు - ఇలాంటి లక్షణాలుంటాయి కొంత మందిలో ఈ దశదాటాక మళ్ళీ వీరు మామూలుగానే అవుతారు.

ముట్లు పోయే సమయంలో కడుపులో విపరీతమైన నొప్పి, విపరీతమైన రక్తస్రావం అయ్యేవారు. ముట్లు ఆగిపోయిన కొన్ని సంవత్సరాలకు మళ్ళీ రక్తస్రావం అయ్యేవారు డాక్టరుకో పరీక్ష చేయించుకొని క్యాన్సరు లేక వేరే జబ్బు ఏదైనా ఉందీ లేనిదీ నిర్ధారించుకోవాలి.

మానసిక బాధలు ఎక్కువగా ఉంటే కాంపోజ్ (Calmoose) లాంటి బిళ్ళలు వాడాలి. ఇంకా వేడి పొగర్లు చెమటలు ఎక్కువగా ఉంటే ఈస్ట్రోజెన్ (eastrogen) హార్మోనుకి సంబంధించిన టాబ్లెట్లు డాక్టరు సలహాపై తీసుకోవాలి. డాక్టరు సలహాపై మందులు సక్రమంగా వాడినట్లయితే వచ్చే బాధలను చాలా వరకు అరికట్టవచ్చు.

బహిష్టును వాయిదా వేయడం:-

బహిష్టును రాకుండా ఆపడానికి చాలా మందులున్నాయి. అయితే ఈ మందులని సరియైన మోతాదులో సరైన సమయం నుంచి వాడటం అవసరం.

దీనికి ముఖ్యంగా వాడేది ప్రోజెస్టిరాన్ (Progesterone) అనబడే హార్మోను. దీనివి (Tablet) టాబ్లెట్లు రూపంలోకాని (మాత్రలు), ఇంజెక్షన్ (injection) రూపములో గాని వాడవచ్చు.

ఉదా:- ప్రైమోలుట్ ఎన్ (Pr'mo ut-N) - 1
ఆర్గమెట్రిల్ (Orgometr) - 2

1. రకం బహిస్టు వస్తుందన్న తేదికి మూడురోజుల ముందుగా రోజుకి మూడు చొప్పున ఉదయం ఒకటి, మధ్యాహ్నం ఒకటి, రాత్రి ఒకటి చొప్పున వాడటం మొదలు పెట్టాలి. ఎన్ని రోజులపాటు బహిస్టు రాకూడదు అనుకుంటారో అన్ని రోజులుపై విధంగా వేసుకోవాలి.

2. అయితే ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి 5 రోజుల ముందు నుంచి వాడటం మొదలు పెట్టాలి. - ఈ విధంగా ఎన్ని రోజులు వాడాలో వాడి బిళ్ళలు మానివేస్తే తరువాత రెండు, మూడు రోజులలో హమూలుగా బహిస్టు స్రావం కనబడుతుంది.

3. కుటుంబ నియంత్ర వాడు మందులు కూడా - ఓవరాల్ (ovral) లిండియాల్ (Lyndial) మొదలగు మాత్రలు వారం రోజుల ముందు నుంచి ఉదయం ఒకటి సాయంత్రం ఒకటి చొప్పున వాడటం మొదలు పెట్టాలి.

ఇంజెక్షన్:- ప్రోల్యుటాన్ డిపో (Pro utan Depot 250mg) బహిస్టు రావడానికి మూడు రోజుల ముందు చేయించుకోవాలి. 8-10 రోజుల వరకూ బహిస్టు రాకుండా ఉంటుంది.

ఇలా బహిస్టును వాయిదా వేసినందు వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్యం అనగా అధికరక్తస్రావం కాని బహిస్టులు తరువాత అస్తవ్యస్తంగా రావటంకాని ఉండదు.

మేనరికపు వివాహాలు-కలుగు నష్టాలు

ఒకసారి ఒక అబ్బాయిని తీసుకొని వచ్చారు. వాడు మెడలు నిలువలేదు, పాకలేదు, కూర్చోలేడు, నిల్చోలేడు, కళ్ళు మెల్లకళ్ళలాగాను, మూతివంకరగాను ఉంటాయి. మనిషిని గుర్తు పట్టలేడు. ఒంటేలు, విరోచనానికి బట్టల్లోనేపోతాడు. అప్పుడేపుట్టిన పిల్లాడిలాగ నన్నమాట. వాడన్ననయం కాళ్ళు చేతులు ఆడించడం, పిడికిలి బిగించడం అయినా చేస్తాడు. వీడు అదికూడాలేదు. కాళ్ళుచేతులు ఎక్కడివి అక్కడే వ్రేలాడ బడుతున్నాయి. వాడి వయసు నాలుగు సం॥రాలు మూడవ అబ్బాయట. మొదట ఇద్దరూ ఇలానేఉండి నాలుగయిదు సం॥రాలు బ్రతికి చనిపోయారట. దీనిని "సెరిబ్రల్ పాల్సీ" (Cerebra Paisy) అంటే మెదడంతా నష్టపడి పోయింది అని అర్థం-ఈ జబ్బు వాళ్ళందరికి ఎందుకు వచ్చిందన్న విషయానికి తరువాత వద్దాము.

ఇంకొకరు ముగ్గురు అబ్బాయిలను తీసుకొని వచ్చారు. అంతా 5,6,7 సం॥ల వాళ్ళు. పెద్దబ్బాయికి వంట్లో కండరాలు ఎక్కడివక్కడే క్షీణించి అంటే కరిగి పోతున్నాయి. పిరుదులు దగ్గర మోకాలుక్రింద కండరాలు బాగాలావుగా తయారయినాయి. చూడటానికి కండరాలు ఉబ్బుగా కనపడ్డా కూర్చుంటే లేచే ఓపిక, నడవగలశక్తి లేకుండా అయిపోయినాయి. అసలు ఆ కండలు నశించిపోయి బోలు బోలుగ ఉబ్బిన కండలు అవి-

రెండవవాడికి పెద్దవాడికంటే కొంత తక్కువ మోతాదులో జబ్బుఉంది. 3వ వాడు జబ్బులక్షణాలు ఇప్పుడిప్పుడే చూపెడుతున్నాడు. చివర ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టక మునుపే పెద్దవాడిని చూపించారు డాక్టరుకి. అది పుట్టుకతో వచ్చే కండరాల వ్యాధి-తరువాత-పిల్లలకి కూడవస్తుంది. ఇక పిల్లలను కనవద్దు అని సలహా ఇచ్చాడు. అయినా వీళ్ళు వినలేదు. ఇప్పుడు బాధ పడుతున్నారు.

ఇంకొక అబ్బాయిని తీసుకొని వచ్చారు. 10సం॥ వయసు మాటలుసరిగ్గా రావు, చొక్కా వేసుకోవడం కూడరాదు. వాడిని ఒకటి రెండు సం॥ల పిల్లవాడిలాగా ఎవరో ఒకరు చూసుకోవాలి.

ఒక ఆడమనిషి వచ్చింది 7వ నెలగర్భం. 8వ కాన్పుఅట. అయినా పిల్లలులేరు. 2గర్భస్రావాలు (ఎబార్షన్ Abortion) అయ్యాయట. రెండుగర్భాలు నెలలు కాకముందే కాన్పుఅయిపోయాయి. ఇద్దరు నెలలు అయిన తరువాతనే పుట్టారు. కొద్దిరోజులుండి చనిపోయారు. కనీసం ఈ కాన్పు అయినా సక్రమంగా అయి బిడ్డ బ్రతికిఉండేటట్లు చూడమంటుంది ఆ ఇల్లాలు.

వీళ్ళందరినీ పరిశీలించాము. మొదటిమూడు రకాల పిల్లల తలిదండ్రులు కాని ఈ ఇల్లాలు ఆమెభర్తకుకాని ఒక సామాన్యవిషయం ఉంది. అదేమంటే ఈ భార్య భర్తలందరూ మేనరికపు వివాహాలుకాని దగ్గర బంధువుల్లో వివాహాలు చేసుకున్నవాళ్ళు. అలాంటి వివాహాలు చేసుకున్నందువల్ల ఏమేమి నష్టాలుజరిగాయో మీకు వివరంగా ఇంతకుముందే చెప్పడం జరిగింది. ఇవేకాదు. పుట్టుకతో వచ్చే కొన్ని గుండెజబ్బులు, నరాలజబ్బులు, రక్తంలోజబ్బులు, కాళ్ళుచేతులు లేకుండా, ముక్కు చెవులు లేకుండాపుట్టడం ఇలాఎన్నోరకాల జబ్బులతో పుట్టు వారందరి తలిదండ్రులది దాదాపు80శాతం మేనరికపువివాహాలే. కొంతమంది లోనయితే జబ్బుఫలానాఅని తెలుసుకోవడంకూడ కష్టమే. అలాంటి పిల్లలుపుడతారు. ఇవన్నీ మేనరికపు వివాహాలుకాని వారిలోకూడ ఉన్నకూడ ఇలాంటి వివాహాలుచేసుకున్న వారిపిల్లలలో చాలా ఎక్కువ.

అధవా పిల్లలుమామూలుగాఉన్న వాళ్ళు అదే వయసు పిల్లల ఎత్తుబరువు ప్రమాణంలో తక్కువగా ఉంటారు. తెలివి తేటలలోనూఅంతే.

కొంతమంది అనవచ్చు "మా తాతగారిది మేనరికం. మానాన్నగారిది మేనరికం మాది మేనరికం. మేమంతా చేసుకోలేదా మాలో ఎవరికీ పిల్లలు వికారంగా! పుట్టలేదే? మరి మేనరికాలుఎలా తప్పు అవుతాయి? అని వాళ్ళవంశంలో రెండు వైపులవాళ్ళకి ఎటువంటి వంశపారం పర్యంగా వచ్చేవ్యాధులు లేకపోబట్టి ఇంత వరకు ఎటువంటినష్టం వెంటనే కనబడకపోవచ్చు. కాని ముందుముందు తరాలవారిలో ఏదో ఒక అవలక్షణాలు తప్పనిసరిగా కనబడతాయి. ఈ మేనరికపు వివాహాలకు ఆరోగ్యానికి ఇంత సంబంధం ఉన్నదన్న మాట.

ఈ వివాహాలు ప్రపంచంలోకెల్లా మనదేశంలో ఎక్కువ. అందులో దక్షిణ భారతదేశంలో అందులో మనరాష్ట్రలో మరీ ఎక్కువ. కొంత కారణం ఆస్తులు వేరే కుటుంబాలకు సంక్రమిస్తాయని ఇలా చేసుకుంటుంటారు. కాని వారికి తెలీదు పాపం దానితోపాటుగా పిల్లలకు వికారపుజబ్బులు తెచ్చిపెట్టే ఆస్తినికూడా అలానే ఉంచుకుంటున్నారన్న సంగతి.

రష్యాలాంటి దేశాల్లోనయితే ఈ రకపు వివాహాలు చేసుకోరు సరికదా వివాహం చేసుకోబోయేముందు ప్రతిస్త్రీ పురుషుడు వాళ్ళను పూర్తిగా పరీక్ష చేయించు కొని వాళ్ళకు ఏ జబ్బులులేవు, పుట్టబోయే పిల్లలకు ఏ జబ్బులూరావు అని నిర్ధారణ అయితేనే చేసుకుంటారు. లేకపోతే మానేస్తారు. మహాఅంతకయితే పిల్లలు వద్దను కుంటారువాళ్ళు తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలనిపిస్తే. అలా పరీక్షలుచేసి సలహాలు ఇవ్వ డానికి మారేజ్ కౌన్సిలింగ్ సెంటర్సు (Marriage Counselling Centres) పెళ్ళి ఏర్పాటు చేయు కేంద్రాలుంటాయి.

మనకు అలాంటివయితేలేవు కాని మనము ఈ మేనరికపు వివాహాల వల్ల కలుగు నష్టాలను తెలుసుకొని వాటినిచేసుకోవడం మానవచ్చుకదా! కాబట్టి ప్రతిస్త్రీ కూడ దీనిని వ్యతిరేకించాలి. ఎందువలనంటే పుట్టు పిల్లలను వాళ్ళ వికారపు ఆకా రాలను చూసుకొని బాధపడేది ఎక్కువస్త్రీనే. వాళ్ళు చనిపోయేదాక చూసుకోవాల్సి నది. చనిపోయిన తరువాత దుఃఖించేది స్త్రీనేకాబట్టి, పురుషులకు ఆ మమతానురాగాలు తక్కువగా సహజంగానే ఉంటాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసినదే.

ఈ విజ్ఞానాన్ని అందరూ గ్రహించి అలాంటి వివాహాలు చేసుకోనట్లయితే పైన ఉదహరించిన జబ్బులను చాలావరకు ఆపవచ్చు.

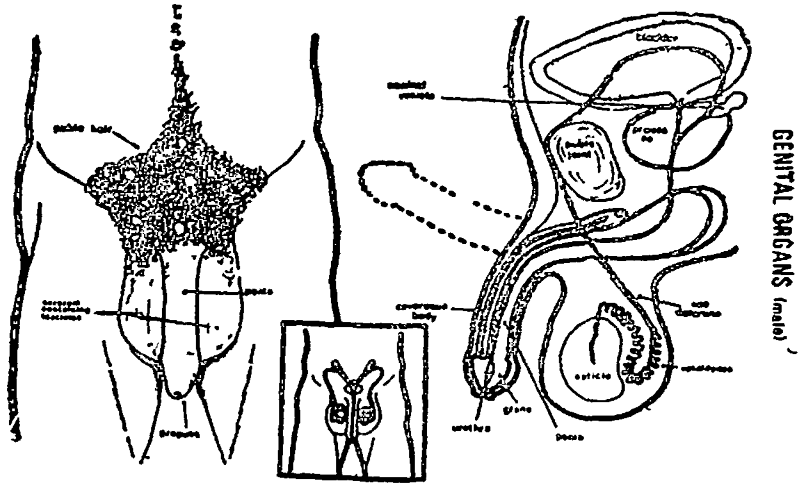
మేనరికపు వివాహాల్లో ఎందుకలా పుట్టడం జరుగుతుంది:-

శరీరంలోని ప్రతికణంలోనూ క్రోమోజోమ్స్ (Chromosomes) ఉంటాయి. ఈక్రోమోజోమ్స్‌లో జీన్స్ ((Genes)) అనేకవేల సంఖ్యలో ఉంటాయి.

ఈ జీన్స్‌వల్లనే తలిదండ్రులనుంచి పిల్లలకు ఆకారం, రంగు, వాళ్ళ స్వభావాలు, తెలివితేటలు, అంతేకాకుండా వంశపారం పర్యంగా వచ్చే వ్యాధులు కూడ కొన్ని సంక్రమిస్తాయి. ఈ వ్యాధులు అంతర్గతంగా ఉంటూనే ఒక తరం నుంచి మరొక తరానికి సంక్రమిస్తూ వుంటాయి.

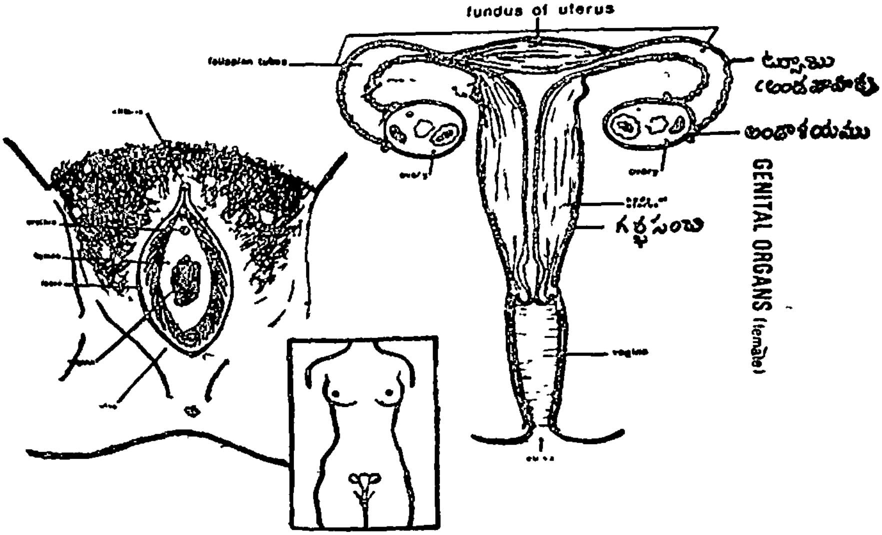
కాని మేనరికాలు లేకదగ్గరి బంధువులలో వివాహాలు చేసుకున్నప్పుడు ఇద్దరిలోనూ అంతర్గతంగాఉన్న వ్యాధులకు సంబంధించిన "జీన్స్" కలయిక పొంది వ్యాధులు పిల్లలలో బహిర్గతమవుతాయి.

అలాకాక బయట సంబంధాలు చేసుకున్నట్లయితే అంతర్గతంగా ఉండే ఈ వంశపారంపర్య వ్యాధులకు రెండవభాగస్వామి నుండి తోడు లభించక బహిర్గతం కావడం జరుగదు. సాధారణంగా అందరిలోనూ ఎన్నోవ్యాధులు కలుగుతూ ఉంటాయి



పురుషుని మర్మావయవములు

(స్త్రీ) మర్మావయవములు



కాని వంశపారంపర్యంగా వచ్చేవ్యాధులువేరు. అవి బహిర్గతం కావడానికి కావల సిన పరిస్థితులువేరు. వాటికి ప్రోత్సాహం కల్గించే పరిస్థితులే దగ్గర రక్తసంబంధాలు. కనీసం చదువుకున్న వారయినా ఈ విషయాలను గ్రహించి మేనరికపు వివాహాలను

వ్యతిరేకించాలి. చదువుకోని వాళ్ళకుకూడా నష్టాలను ఎత్తిచూపించి అలా వివాహాలు జరుపకుండా చూడాలి.

స్త్రీ పురుషులకు పిల్లలు కలుగకపోవడం, (వంధ్యత్వం, స్టెరిలిటీ (Ster lity)

సాధారణంగా పిల్లలు కలుగక పోవడం స్త్రీలో లోపంవల్లనే జరుగుతుందని భావిస్తారు. అందుకని స్త్రీనిమాత్రమే పట్టుకొస్తారు. పరీక్షకు మగవాడు సనే మిరా రానంటాడు. నీదేలోపం నీవుపరీక్ష చేయించుకొని తగినవైద్యం చేయించుకో అయినా పిల్లలు పుట్టకపోతే నేను వేరేపెళ్ళి చేసుకుంటాను. నిన్ను వదిలేస్తాను అంటాడు.

వాస్తవానికి స్త్రీకారణంగా పిల్లలు కలుగకపోవడం మూడింట ఒకవంతు మాత్రమే. ఇంకొకవంతు పురుషుడు కారణం. అలానే మరొకవంతు దంపతులిద్దరూ కారణం అవుతారు. అందుకని పిల్లలు కలుగనప్పుడు స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ పూర్తిగా పరీక్ష చేయాలి. ఆ తరువాత ఎవరు కారణం అనేది నిర్ణయించాలి.

స్త్రీలోగాని, పురుషులోగాని లేదా ఇద్దరిలోగాని లోపంవల్ల గర్భధారణ జరుగకపోతే దానినే వంధ్యత్వం (Ster l ty) అంటారు.

కొందరి స్త్రీలలో ఏకసంతాన వంధ్యత్వంకలుగుతుంది. ఇటువంటి స్త్రీలల్లో ఒక సారి సంతానం కలిగిన తరువాత ఇక గర్భధారణ ఉండదు.

వీటన్నింటికి వెనుకగల కారణాలు తెలుసుకునే ముందు అసలు పిండము ఎలా ఉత్పత్తి జరుగుతుంది అన్న విషయాన్ని గురించి తెలుసుకుంటే, తరువాత ఏయేవి ఏవిధంగా వంధ్యత్వంకు కారణం అయినదీ గ్రహించవచ్చు.

అండం విడుదల:- అండం [ఓవమ్ (ovum)] స్త్రీ బీజకణం – అండాశయంలో (ovary, ఓవరీ) ఉత్పత్తి జరిగి 28 రోజులకోసారి బహిష్టు అగు స్త్రీలలో రక్తస్రావం కలుగు మొదటి రోజు 3, 14 రోజుల ముందు విడుదల అవుతుంది – 24 గం॥ పైగా బ్రతికి ఉంటుంది.

పిండోత్పత్తి:- అక్కడ నుంచి అండవాహిక పిల్లపేగు) ట్యూబ్, (Tube) లోకి ప్రవేశిస్తుంది. పురుష బీజకణం స్త్రీ పురుష సంయోగము జరిగినపుడు స్త్రీ యోనిలోనికి ప్రవేశించి అక్కడ నుంచి గర్భద్వారము ద్వారా గర్భసంచి తరువాత ట్యూబులోనికి వెళ్ళి అక్కడగల అండంతో కలయిక జరుగుతుంది. దీనినే

పిండము అంటారు— పురుష బీజకణం 2, 3 రోజులు స్త్రీ యోనిలో బ్రతికి ఉండ గలదు. కాని అండంతో అది ఉత్పత్తి అయిన 24 గం॥లో కలయిక జరిగి నప్పుడే పిండోత్పత్తి జరుగుతుంది లేకపోతే అండం చనిపోతుంది.

పై విధంగా ఉత్పత్తి అయిన పిండము ట్యూబు గుండా గర్భ సంచిలోనికి ప్రవేశించి అక్కడ కణవిభజన పెరుగుదల జరుగుతుంది. దీనికి 5-7 రోజులు పడుతుంది.

అమ్మాయా? అబ్బాయా?:—

1. పురుషుని వీర్యకణం లేదా బీజకణం (స్పెర్మ్ Sperm)లో (ఎక్స్) 'X' కాని (వై) 'Y' కాని అనబడే సెక్స్ క్రోమోజోమ్ ఉంటుంది. ఏదో ఒక్కటి.

2. స్త్రీ బీజకణం, అండం (ఓవమ్ ovum)—లో దేనిలోనయినా 'X' క్రోమోజోమ్ ఒక్కటే ఉంటుంది.

('X') ఎక్స్ క్రోమోజోమ్ ఉన్న వీర్యకణం వెళ్ళి అండంతో కలిసినట్టయితే ఉత్పత్తి అయిన పిండంలో ('XX') ఎక్స్ఎక్స్ క్రోమోజోమ్ ఏర్పడుతుంది. ఇది స్త్రీ సెక్స్‌కి కారణం అవుతుంది - అప్పుడు అమ్మాయి పుడుతుంది. వై (Y) క్రోమోజోమ్ ఉన్న వీర్యకణం వెళ్ళి అండంతో కలిస్తే ఉత్పత్తి అయిన పిండంలో ఎక్స్, వై (XY) క్రోమోజోమ్ ఉంటుంది. ఇది పురుష సెక్స్‌కి కారణం అవుతుంది. అప్పుడు అబ్బాయి పుడతాడు.

తమిళనాడులోని కొండజాతుల వారిలో ఒక వింత ఆచారం ఉందట. మొదట ఆడపిల్ల పుడితే తల్లి చంపెయ్యడం. అలా వారు ఆచారాన్ని పాటించినందు వల్ల ఇప్పుడు వారిలో స్త్రీలు 30% మాత్రమే ఉన్నారట. వీరంటే అడవి మనుషులు, మూర్ఖులు. ఈ అధునాతన, నాగరిక ప్రపంచంలో జరుగుతున్న దేమిటి? కాన్పుకు ముందే ఉమ్మనీరును పరీక్షచేసి అందే కణాలలోని క్రోమోజోములను బట్టి అమ్మాయా? అబ్బాయా? అని తెలుసుకోవచ్చు. అమ్మాయి అయితే చాలా మంది గర్భ విచ్ఛిత్తి చేసుకోవడం జరుగుతుంది. ఇది ఏ కొండజాతుల అడవి మనుషుల ఆచారం చెప్పండి.

అసలు అబ్బాయే పుట్టేటట్టు ఒక పద్ధతిని ఒక అమెరికా డాక్టరు కనిపెట్టి దానిని ఆచరణలోనికి తీసుకొని రావడానికి ప్రయత్నం చేశాడు.

వంధ్యత్వం:- పిండోత్పత్తి ఎలా జరుగుతుంది అన్న విషయం చూచాము.

స్త్రీలలోని లోపాలు:-

జన్మతఃలోపాలు:- గర్భకోశం లేకపోవడం, ట్యూబులు మూసుకుపోవడం గర్భకోశం చిన్నదిగ ఉండటం, యోనిమార్గం సరిగా ఏర్పడకపోవడం, అసలు అండాశయాలే లేకపోవడం ఇలా చాలా కారణాలున్నాయి.

వ్యాధులు:— ఒకోసారి గవదబిళ్ళల వలన అండాశయాలు కృశింపవచ్చు. క్షయవ్యాధి గర్భకోశానికి ట్యూబుకి తాకి ట్యూబులు మూసుకుపోతాయి. కొన్ని గర్భసంచి జబ్బులలో పిండము పెరుగుదల జరుగదు. కొన్ని సుఖ వ్యాధులవల్లను ఇంకా అండాశయాలలో జబ్బుల నుంచి కూడా పిల్లలు కలుగకపోవచ్చు.

అలానే కొన్ని హార్మోనులు లోపించినా పిల్లలు కలుగకపోవడానికి ఆస్కారం ఉంది. రక్తహీనత, ఆహారలోపం వల్లను వంధ్యత్వం ఉండవచ్చు.

పురుషులలో లోపాలు:—

వీరిలో కూడ జన్మతః కొన్ని లోపాలుంటాయి. పురుషుని వీర్యంలో వీర్యకణాలు పూర్తిగా లేకపోవడం - అజోస్పెర్మియా (Azospermia) లేదా తక్కువగా ఉండటం ఆలిగోస్పెర్మియా (o˙gosperm˙a) గాని ఉంటే పిల్లలు పుట్టరు.

వీరిలో పొగ, సారాయి తాగువారుంటే అదికూడ పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణం అవుతాయి.

అందు వలన డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. పిల్లలు కావాలనుకొని పెళ్ళయినా 2 సం॥ తరువాత కూడ పుట్టని ప్రతి భార్యా భర్తకూ, ఇద్దరిలోనూ ఏలోపమూ లేదని తేలితే - భార్య భర్త సంయోగము జరుపుటలో జాగ్రత్త ఒకటి తీసుకోవాలి, భార్యకు అండం విడుదలయే సమయంలో అంటే బహిస్టు అవడానికి 14 రోజుల ముందు దాదాపు 17 రోజులకు ముందు నుంచి వారం రోజులపాటు సంభోగిస్తే వీర్యకణం అండంతో కలసి ఆమె గర్భవతి అవడానికి అవకాశం ఉంది.

గర్భము మొదటి 3 నెలలలోపు

వీర్యకణం అండం కలయిక అండవాహికల్లోజరుగుతాయి. గర్భకోశంలో ఈ కలయిక జరుగదు. అండము విడుదలయిన తరువాత ఒకరోజు వరకే వీర్యకణంతో కలయికపొంది పిండంగామారే శక్తి ఉంటుంది. అసలు గర్భాశయానికి చేరకముందే అండం తన శక్తిని కోల్పోతుంది. అందుకని అండం పిండంగా మారాలంటే అండవాహికల్లోనే వీర్యకణముతో కలయిక జరిగిన అండం పిండంగామారే శక్తిని పుంజుకుంటుంది. ఈ పిండం నిదానంగా గర్భాశయంవైపు బయలుదేరుతుంది. అండం వీర్యకణంతో కలయికపొందిన తరువాత గర్భాశయం చేరడానికి 5-6రోజులు పడుతుంది. గర్భాశయంలోనే ఇది పెరిగిరకరకాలమార్పులు చెందుతుంది. ఈ పిండం గర్భాశయానికి చేరేటప్పటికి గర్భాశయం క్రొత్త టిస్యూలతోను, క్రొత్త రక్తంతోనూ సిద్ధంగాఉంది పిండం ఎదుగుదలకు అనువైన వాతావరణాన్ని కల్గించి ఉంటుంది. గర్భాశయానికి చేరినపిండం గర్భాశయపు గోడలకి గట్టిగా అంటుకొని ఉండిపోయి అక్కడే శిశువుగాపెరిగి చివరికి నెలలు నిండిన తరువాత జననం జరుగుతుంది.

ఒకరోజు ఒక 6నెలల అబ్బాయిని తీసుకొనివచ్చారు. వాడికి పై పెదవి పుట్టుకతోనే అంగిటదాకా చీల్లిఉంది. దానికివాడి అమ్మమ్మ చెప్పడం ఏమంటే అబ్బాయి తల్లి గర్భంతో ఉన్నప్పుడు 6వ నెలలో గ్రహణం వచ్చింది. ఆ రోజుఆమె తెలియక బయటకు వచ్చిందిట. అందువల్లనే ఆ పద్ధతిలో పిల్లాడు పుట్టాడట. దానిపేరు గ్రహణనాస్తి అట-ఆపరేషను చేస్తారని చెబితే తీసుకొని వచ్చిందట. తల్లికి నం నుంచి దగ్గువస్తున్నదట అప్పుడప్పుడూ. అందుకని 2వ నెల గర్భం అప్పుడు ఎక్స్‌రే (X-Ray) కూడ తీయించుకున్నదట. ఏమీలేదని చెప్పారట.

ఇంకొక అబ్బాయిని తీసుకొనివచ్చారు. వాడికి 6సం।లు వయసుంటుంది. మనిషి నీలంగా మారిపోతున్నాడు. రొప్పుతున్నాడు. మాట మాటికి గొంతు కూర్చుంటున్నాడు. పరీక్షచేసిచూస్తే వాడికి ఆపరేషనుచేసినా అంతంతమాత్రమే నయం కాగలిగేజబ్బు ఉంది. గుండెలో గర్భం మొదలయినప్పట్నుంచి మంచిమంచి టానిక్కులు,

కూడ త్రాగించిందట అమ్మమ్మ, ఆతల్లికి పిల్లవాడు బలంగా పుట్టాలని మరి వీడెందుకు ఇలాపుట్టాడు అనితెగ బాధపడిపోయింది ఆవిడ. వాడి తలిదండ్రులది మేనరికపు వివాహంకూడ కాదట.

మరి ఎందుకొచ్చాయి ఆ పిల్లలకు జబ్బులు, వాళ్ళు మొదటిమూడు నెలల గర్భధారణకాలంలో కొన్ని జాగ్రత్తలుతీసుకొననందువల్ల వచ్చాయి. అసలుపిండంలో ఈ9నెలల కాలంలో ఏ ఏ మార్పులు జరుగుతుంటాయి. వాటికి ఏమిహాని కల్గిస్తుంది, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి?

పిండోత్పత్తి నుంచి మొదటిమూడు నెలల వరకు-

ఏక కణపిండం- అనేక కణజాలములున్న అవయోత్పత్తి జరిగి 9నెలలలో అన్ని అంగాలుకలిగిన గర్భశిశువు ఏర్పడుతుంది. ఈ మొదటి మూడు నెలల కాలంలో ముఖ్యముగా మొదటి 8వారములలో పిండముయొక్క శరీరంలోని అవయవాలు ఒక్కొక్కటే ఏర్పడటం జరుగుతూ ఉంటుంది. అంటే గుండె, మెదడు, కళ్ళు, చెవులు, కాళ్ళు, చేతులు, నోరు, పళ్ళు, మర్మావయవాలు-ఇలా అన్నమాట. ఇది అతి సున్నితమైన పద్ధతిలో జరుగుతూఉంటుంది. అంగవిభజన మనమువాడు మందులు టానిక్సుకానివ్వండి, X Rayలు కానివ్వండి మరేదయినా కానివ్వండి, అంగాలు ఏర్పడ్డంలో లోపాలు జరగటానికి కారణభూతులవుతాయి.

అందు కొరకుగాను మొదటి మూడునెలల్లో ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి:-

ఈ కాలంలో గర్భిణిస్త్రీ 1కిలో బరువు తగ్గుతుంది. కొన్ని ప్రకృతిసిద్ధమైన మార్పులు శరీరంలో జరుగుతున్నందువల్ల ఆకలివుండదు. వాంతులు అవటం జరుగుతుంది. ఆహారంకూడ పట్టదు. టానిక్కులు పనిచేయవు, పోగావాటివల్ల నష్టాలు జరుగుతాయి— 1. మందులు, టానిక్కులు ఏమీవాడవద్దు. 2. X Rayలు తీయించుకోవద్దు-ప్రాణం మీదకు వచ్చిన జబ్బు ఏదయినాఉంటే డాక్టరు చూసుకుంటారు, విషయం చెప్పండి.

జాగ్రత్తలు వహించక పోతే కలుగు నష్టాలు:-

1. గర్భం నశించడం
2. పుట్టు పిల్లలకు అంగలోపాలు
3. మేదస్సులో లోపం
4. గుండె జబ్బులు
5. నక్రమమైన శరీరం పెరుగుదల లేకపోవడం.

గర్భము

గర్భం అనేది జబ్బుకాదు. కాని గర్భధారణ కాలంలో స్త్రీకి జబ్బులు వస్తే అది మంచిదికాదు. ఎందువల్లనంటే ఆ జబ్బు తల్లికి, బిడ్డకు కూడ నష్టం కల్గిస్తుంది. అందు వలన గర్భం వచ్చిన ప్రతి స్త్రీని పరీక్షించి తగు సలహాలను ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

గర్భధారణ లక్షణాలు:—

1 ఆ స్త్రీకి బహిష్టు రాదు.

2 వేవిళ్ళు: వికారం, వాంతులు ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే 3వ నెల పూర్తయ్యేవరకూ ఉంటాయి.

3 పొట్ట పెరగడం.

4 రొమ్ములు పెరగటం

5 నాలుగు నెలలు పూర్తిఅయ్యాక అంటే 5వ నెల వచ్చిన తరువాత పిండము గర్భకోశంలో కదలడం మొదలవుతుంది.

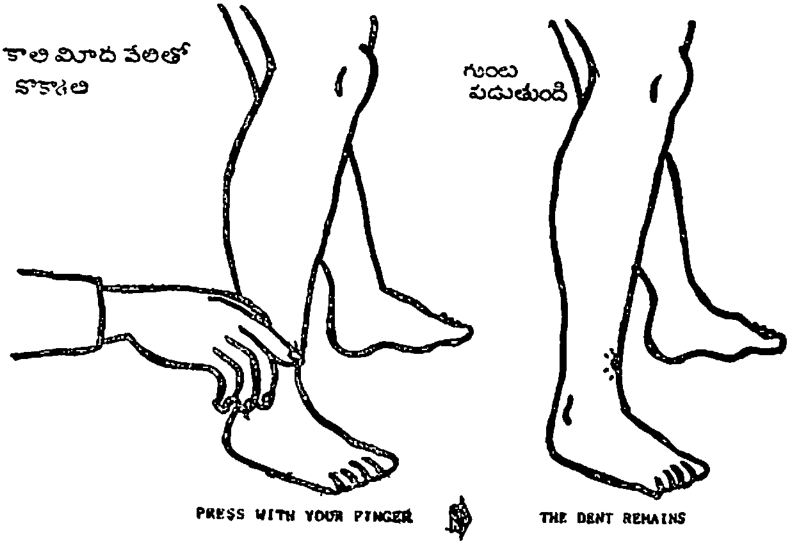
6 గర్భము వల్ల వచ్చే నల్లకప్పు (రొమ్ములమీద, పొట్టమీద వచ్చే నల్లమచ్చలు)

ఎప్పుడు కూడ ఒక స్త్రీ తనకు గర్భం అనివస్తే ఈ క్రింది పద్ధతిలో పరీక్ష చేయవలసి ఉంటుంది:-

ఒక స్త్రీ వచ్చి తనకు ముట్టు లేక బహిష్టు రాలేదు అనివస్తే ఎప్పటినుంచి రాలేదో కనుక్కోవాలి.

ఆమె ఒక నెల లేక రెండు నెలల నుంచి అని చెప్పిందనుకోండి, ఆమెకు ఏ బాధా లేకుండా ఉంటే నెల రెండు నెలల తరువాత రమ్మని చెప్పాలి. ఈ మధ్య కాలంలో ఏమి ఇబ్బంది కలుగక పోయినట్లయితే-

కాళ్ల వాపు ఉన్నదీ లేనిదీ పరీక్షించుట





గర్భము మొదటి మూడు నెలల్లో వాంతులు సాధారణంగా ఉంటాయి.



అటువంటి సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఆమెకు మూడు నెలలలోపున ఏమీ బాధ లేకపోయినట్లయితే ఇంతకు మునుపు చెప్పిన విషయాన్ని దృష్టిలో వుంచుకొని ఏ మందులూ వాడవద్దు. అలా చేసినందు వలన బిడ్డకు ఎలా హానికలుగుతుందో వివరించి చెప్పాలి.

ఆమెను బాగా తినమని చెప్పాలి. అలసిపోవద్దని సలహా ఇవ్వాలి. ఆమె మామూలుగా తీసుకొనే ఆహారానికి కొంత నూనె, మరికొంత పప్పులు, పాలు, పళ్ళు కూడ కలపి తీసుకొమ్మని చెప్పాలి.

వేవిళ్ళు:- దాదాపు చాలామంది గర్భిణీ స్త్రీలకు మొదట మూడు నెలలు ఆకలి లేక పోవడం, నీరసం, వాంతులు ఉంటాయని ఇది వరకే చెప్పుకున్నాము. పొట్టలో ఎన్నో మార్పులు జరుగుతున్నందు వల్ల ఈ విధంగా ఉంటుంది అనికూడ తెలుసు కున్నాము. వీటికి మందులు ఏమి పెద్దగా పనిచెయ్యవు. చెయ్యకపోగా పిండానికి హాని కల్గిస్తాయని కూడా వివరించాము.

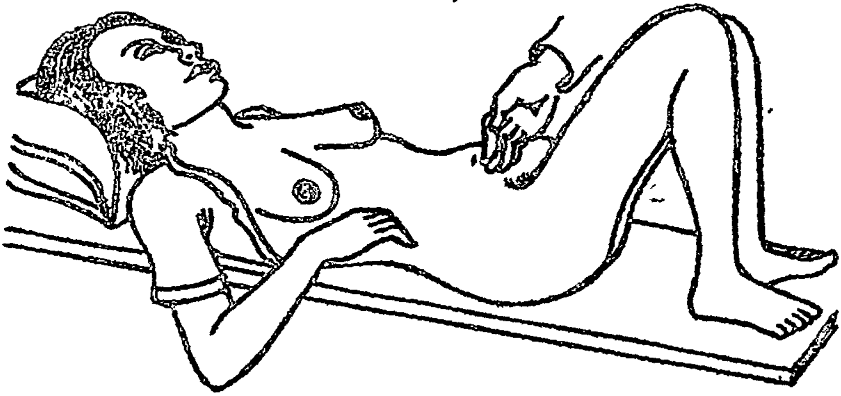
కొద్దిగానే వేవిళ్ళు వచ్చినప్పుడు చాలా వరకు మందులతో అవసరం లేకుండానే తగ్గిపోతాయి. ఇటువంటి స్త్రీలకు ముఖ్యంగా వేవిళ్ళు గర్భిణీ స్త్రీలకు సహజం అని ధైర్యం చెబితే చాలు. ఆమె ధైర్యంగా ఉన్నప్పుడు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. ఒకేసారి కడుపునిండా భోజనం చేయడానికి వీలులేకుండా కడుపులో వికారంగా ఉంటుంది. కనుక కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి. అన్నం తినేటప్పుడు నీళ్ళు త్రాగకుండా భోజనానికి భోజనానికి మధ్య త్రాగుతుండమని చెబుతుండాలి.

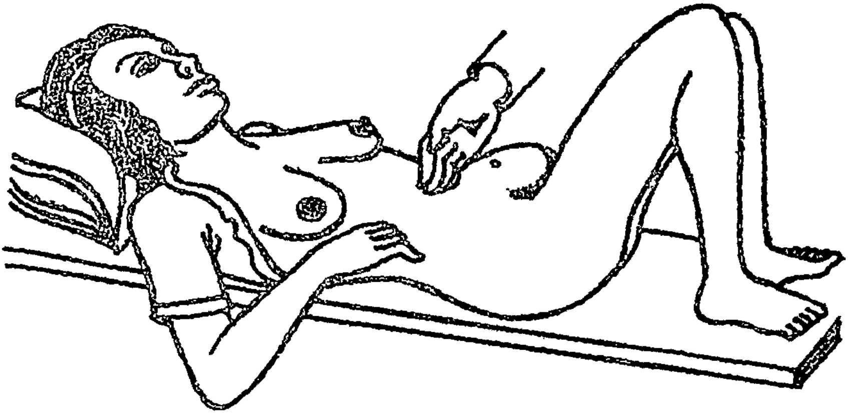
కొందరిలో వేవిళ్ళు ఇంకొంచెం ఎక్కువగా ఉండి ఇబ్బంది కలుగ చేయవచ్చు. పెరినార్మ్ (Per˙norm) కాని, ఎమిడాక్సిన్ (Em dox˙n) కాని ఒక మాత్రను ఉదయాన్నే లేవాగానే ఒకగ్లాసు మజ్జిగ కాని, పళ్ళరసం తీసుకొని మింగి పడుకోవాలి. అరగంట అయిన తరువాత లేచి పళ్ళుతోముకుని టిఫన్ చేయవచ్చు. ఇవి అప్పుడప్పుడు కలపి 10 మాత్రలకు మించి వాడవద్దు.

మరీ ఎక్కువగా ఉంటే డాక్టరు దగ్గరికి పంపించాలి. మరీ ఎక్కువగా ఉంటే నరములోకి (I.v) గ్లూకోజు - సలైన్ (Glucose-Sa ˙ne) ఎక్కించవలసి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో వీటికేమి తగ్గక మనిషి క్షీణించిపోతుంటే గర్భం తీసివేయవలసి ఉంటుంది.

ఆమె 3-4 నెలల నుంచి బహిష్టు కాలేదని చెప్పిందనుకోండి, లేదా

3 వ నెలనుంచి - 6 వ నెలవరకు గర్భము సైజు బొడ్డు క్రిందనే ఉంటుంది.





6 నెలల తరువాత బొడ్డుకు పైన ఉంటుంది.

నెలలు గుర్తులేవని చెప్పిందనుకోండి. ఆమెను పడుకోబెట్టి పొట్టమీద చేయిపెట్టి పరీక్ష చేయాలి.

పొట్ట పెరుగుదల:-

గర్భాశయాన్ని పొట్టమీద చేతితో తాకి ఎన్నోనెల గర్భమో గుర్తించవచ్చు.

* బొడ్డు దగ్గర ఉందనుకోండి—6వ నెల.
* బొడ్డు క్రింద మధ్య భాగము వరకూ ఉంటే—4 నెలలు.
* బొడ్డుపైన రొమ్ముల క్రింద ఎముకకు మధ్యన ఉంటే 8నెలలు 9నెలలు

పొట్టలో పిండం తిరగటం:—

4 నెలలు పూర్తయ్యాక పిండం కదలటం మొదలు పెడుతుంది. మొదట్లోనే తెలివైన స్త్రీ అయితే తప్ప గుర్తించలేదు. ఎవరికయినా బాగా తెలియటం అంటూ జరిగేది 6 నెలల తరువాతనే.

పాపాయి గుండె చప్పుడు:- (Foetal heart beat ng-F.H. ఎఫ్. హెచ్) దీనిని "ఫీటోస్కోప్" (Foetoscope) అను ప్రత్యేక పరికర సహాయంతో వినవచ్చు. 7వ నెలనుంచి అయితే బాగా వినవచ్చు.

పొట్టమీద, రొమ్ములమీద, చారలు:-

గర్భిణీ స్త్రీ గర్భధారణ కాలంలో సుమారు 8 (k g) కిలోల బరువు పెరుగుతుంది. అందులో సగానికంటే తక్కువగా బిడ్డ బరువుంటుంది. రొమ్ములు కూడా పెరుగుతాయి. పొట్టపెరగటం వలన వాటిపై చారలు ఏర్పడుతాయి. ఇవి ఏమీ హానికల్గించవు. ఇవి పోవడానికి మందులులేవు.

గర్భిణీ స్త్రీలలో తెల్లబట్ట కావడం:- ఇది అనారోగ్యం ఏమి కాదు. నెలలు నిండిన కొలది రక్తాధిక్యతనుంచి ఇలా అవడం జరుగుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలలో ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన:- మొదటి 2-3 నెలల్లో ఎక్కువ మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది. అలానే నెలలు నిండి కాన్పు వచ్చేముందు కూడ జరుగుతుంది. దీనికి కారణం మొదటి దానిలో గర్భసంచి పెరిగి మూత్రకోశంను నొక్కడం మూలాన, రెండవ దానిలో బిడ్డతల క్రిందకు దిగి మూత్రకోశంను నొక్కడం వలన అలా జరుగుతుంది.

కడుపులో మంట గుండెల్లో మంట:— మొదట నెలల్లో కడుపులో మంట, వేవిళ్ళతోపాటు ఉంటుంది. జెలుసిల్ (Gelus l) లాంటి యాంటాసిడ్స్ (Antac ds)

ను కొంతమంది వ్రాసిస్తారు. ఇవి వాడకూడదు. ఎందుకు అంటే ఇదివరకూ చెప్పిన సూత్రమే. కారం తగ్గించుకొని తినమని చెబితే సరిపోతుంది.

నడుము నొప్పి:- గర్భంతో ఉన్నప్పుడిది సహజం. నెలలు నిండిన కొలది కూర్చోవడం కష్టమయిపోతుంది.

నడుమును వంచకుండా తిన్నగా వంచి కూర్చోవడం, నిలబడడం వల్ల, వ్యాయామం వల్ల నడుము నొప్పి తగ్గించవచ్చు.

పొంగిన సిరలు:- శరీరంలో వివిధ భాగాలనుండి గుండెకు రక్తం తీసుకపోవు రక్తనాళాల్ని సిరలు (వెయిన్స్ veins) అంటారు. కాళ్ళనుంచి వచ్చే సిరలు పాపాయి బరువు వత్తిడి వల్ల పొంగడం సహజం. తరచూ కాళ్ళను పైకెత్తి కూర్చోవాలి.

గర్భిణీస్త్రీలు:-

వారికి కొన్ని పాటించవలసిన సలహాలు, తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు:-

- సాధారణంగా గర్భం 9నెలలు వరకు కొనసాగుతుంది. తరువాత బిడ్డ గర్భకోశంనుంచి బయటకు వస్తుంది. దీనిని కాన్పు అంటారు.
- మామూలుగా చాలా కాన్పులు తేలికగానే అవుతాయి. కాని అన్ని కాన్పులు సరియైన వైద్య పర్యవేక్షణలో జరగడం మంచిది.
- కాన్పు క్షేమంగా జరిగింది అంటే అర్థము. తల్లి, బిడ్డ క్షేమముగా ఉండటము. కొన్ని చిన్న చిన్న నియమాలను పాటించటంవల్ల నష్టాలను కొన్ని నివారించవచ్చు. కాన్పులలో ఎదురయ్యే గండాల సంఖ్యను తగ్గించవచ్చు.

ఆహారము:-

డాక్టరు దగ్గరకు వచ్చిన ప్రతిగర్భిణిస్త్రీ అడిగేది. ఓ మంచి టానిక్కు (Tonic) వ్రాసివ్వండి అని. వాళ్ళకు తెలియని అసలు సంగతి. అది ఏమంటే ఈ టానిక్కులవలన వాళ్ళకు అంటే అది తాగేవాళ్ళకు బలంరాదు, బలంవచ్చేది ఆ టానిక్కులు తయారుచేసే మందుల కంపెనీలకు మాత్రమేనని. ఈ విషయం ఆ టానిక్కులో ఏమేమి ఉంటుందో తెలుసుకుంటే అర్థమవుతుంది.

ఒక ఆకర్షణీయమైన బ్రాందీ బాటిల్ ఆకారములోనున్న సీసాపైన మంచి

గర్భిణి స్త్రీలకు సలహాలు

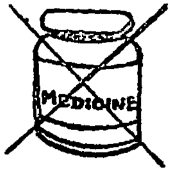
తగినంత విశ్రాంతి

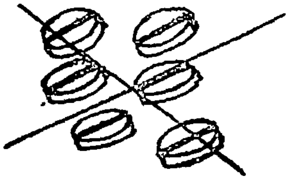


బాగా తిండి తినాలి. సాధ్యమయితే ఆ తిండిలో

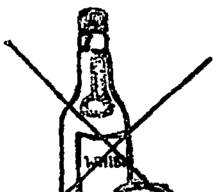


మాంసము ఆకుకూరలు బఠానీలు దుంపలు, పండ్లు, చేపలు, పాలు, గుడ్లు కూడా ఉండాలి.

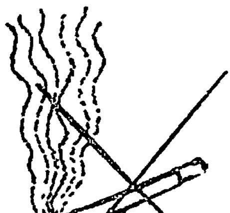




డాక్టరు సలహా లేకుండా మందు లేమీ వాడకూడదు.



సారాయి త్రాగకూడదు



పొగ త్రాగరాదు.

రంగులతో, బొమ్మలతో కాగితం అంటించి ఉంటుంది. కొన్ని టానిక్స్‌కు వల ఒకటి తగిలించి ఉంటుంది. ఆపైనమరింత ఆకర్షణియంగా ప్యాకింగ్ (Packing) ఉంటుంది. ఇవన్నీ సీసాబయటకి కనపడే విషయాలు. లోవం ఉన్నవి- సీసామంచి

సీటన్ని ఓరంగు గ్లూకోజుకొంత, కొంత సారాయి (Alcohal), కొద్దిగా విటమినులు, ఖనిజలవణములు-అంతా కలిపి ఓ కోడిగుడ్డులో నున్నంత బలం మాత్రమే-అంటే 50 పైసలు-ఖరీదు చూస్తామా 20రూపాయలదాక-పైనేపటారం లోనలొటారం అన్న సామెత గుర్తుస్తోంది. ఆ ఖరీదుతో 30పైగా కోడిగ్రుడ్లు కొనుక్కొని 30రెట్లు బలం తెచ్చుకోవచ్చు. టానిక్కు త్రాగిన వాళ్ళకు అందులోని సారాయికొంచెం కిక్కు ఇస్తుంది. మనిషికిచాలా బాగాఉన్నట్టు భావన కల్గుతుంది. అంతేకాకుండా మందుల కంపెనీలు వారి అడ్వర్టయిజ్ మెంట్ల (Advert sements) ద్వారా, డాక్టర్ల ద్వారా ప్రజల్లో ఒక విధమైన నమ్మకాన్ని బాగాబుర్రకెక్కించిపెట్టారు. అదేమంటే "టానిక్కు తాగితే చాలాబలం వస్తుంది" అని. అలానే ఈ హార్లిక్స్‌లు, బూస్టలు, బోర్న విటాలుకూడా! ఇప్పుడయినా టానిక్కులలో ఏమీలేదు అన్న విషయం అర్థం అయిందికదా! అయితే గర్భిణిస్త్రీకి ఏమికావాలి?

1. గర్భధారణ కాలంలో స్త్రీ సుమారు 8కిలోల బరువు పెరుగుతుంది, ఈ బరువులో సగముకు తక్కువగా బిడ్డబరువుంటుంది. ఆమె ఇద్దరికి సరిపడా ఆహారము తినకపోతే ఆమెలోఉన్న శక్తి అంతా ఖర్చయి ఆమెకేమీ మిగలకుండా పోతుంది. బలహీన పడుతుంది.

2. పేదకుటుంబాలవారు సరియైన ఆహారము తీసుకోలేరు. అందువలన వారిబిడ్డబరువు సగటు బరువు 3కేజిలకంటే తక్కువగా ఉంటుంది.

3. గర్భిణిస్త్రీల ఆహారము- పోషకపదార్థములను కలిగిఉండి అనగా మాంసకృత్తులు, విటమినులు, ఖనిజలవణములు, పిండి పదార్థములు, క్రొవ్వులు.

తగుపాళ్ళలో ఉండి 2500- 2800కేలరీల శక్తిని రోజుకి ఇవ్వగలిగి ఉండాలి.

గర్భిణిస్త్రీకి చివర 6నెలల్లో కావలసిన ఆహారము- ఒకరోజుకి:-

- కేలరీలు	-	2500-2800
- మాంసకృత్తులు	-	80-100 గ్రాములు
- క్రొవ్వులు	-	80-100 గ్రాములు
- పిండిపదార్థములు	-	350-400 గ్రాములు
- కాల్షియమ్	-	1.5 గ్రాములు

- ఇనుము - 0.020 గ్రాములు
- విటమిను "ఎ" - 6000 యూనిట్లు
- విటమిను "బి1" - 500-1000యూనిట్లు
- విటమిను "డి" - 500-1000యూనిట్లు
- విటమిను "సి" - 50-57 గ్రాములు
- విటమిను "బి"2 - 3-3.5 గ్రాములు

-లావుస్త్రీలు కొంచెం తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

- ఉప్పు తగ్గించి తీసుకోవాలి.

- బిడ్డకు తల్లి నుంచేకదా గర్భకోశములో నున్నంత వరకు రక్తము ప్రసరించ వలసినది. కాబట్టి తల్లిరక్తము పెంచుకోవాలి. దానికి తగు ఆహారము బాగా తినాలి.

రక్తము పెరగాలంటే ఆహారంలో బాగామాంసకృత్తులు, ఖనిజలవణములు ముఖ్యంగా ఇనుము కల పదార్థాలు తినాలి.

- రోజూ ఆకుకూరలు — గోంగూర, తోటకూర, చుక్కకూర మొ॥నవి } వీటిలో ఖనిజలవణములు ముఖ్యముగా ఇనుము లభించును

పప్పుదినుసులు — కందిపప్పు, పెసర, మినపమొ॥పప్పులు, వేరుశనగపప్పు ఇలాంటివి అన్నమాట. } వీటిలో మాంసకృత్తులు లభించును.

- దొరికితే అంటే సాధ్యమయితే రోజూపాలు త్రాగాలి }
- గ్రుడ్లు, చేపలు, మాంసము అప్పుడప్పుడు తినాలి } "

- కూరగాయలు తినవలసి ఉంటుంది. అందుబాటులోనుండే - విటమినులు లభిస్తాయి.

పైన ఆహార పదార్థములను తినవలెనని గర్భిణిస్త్రీలను ప్రోత్సహించాలి.

రక్తహీనత :- పల్లెలలోస్త్రీలు ముందే రక్తహీనత అంటే రక్తము తక్కువగా నుండటం (అనీమియా, Anaemia), గర్భధారణ కాలంలో మరింత తక్కువవుతుంది. దీనికారణంగానే మనదేశంలో చాలామందిలో గర్భధారణలు

గర్భస్రావము కావటముతోను, నెలలు నిండకముందే ప్రసవించడంతోనూ, ప్రాణంలేని పిల్లలు కనడంతోనూ ముగుస్తున్నాయి.

కాబట్టి ప్రతిగర్భిణిస్త్రీని దీనికొరకు పరీక్షించాలి- ఆమెపాలిపోయి నీరసం తదితర రక్తహీనత ఆహార లోప లక్షణాలున్నాయా అనేది చూడాలి. వీరికి ఇనుము మాత్రలు (ఐరన్ టాబ్లెట్స్-Iron Tabe ts) ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా తగు పోషకాహారాన్ని తీసుకొనడానికి వీలులేనివారికి ఇవి మరీ అవసరం. ఇనుము మాత్రలతో పాటు "ఫోలిక్‌యాసిడ్" (Fo ic A'cd) విటమిని స (V tamin C) ఇస్తే కూడ మంచిది.

- Plastules (ప్లాస్ట్యూల్స్): L'vogen (లివోజన్) Ha'maer'ne (హెమాట్రిన్) మొదలగు గొట్టాలను రోజుకి ఒకటి, రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వేసుకొమ్మని చెప్పాలి.

రొమ్ముల గురించి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:-

1. వదులుగా వున్న దుస్తులు ధరించాలి.
2. బరువుగా వుండే వ్రేలాడకుండా బ్రాసరీలను సరిపడునవి వాడాలి.
3. చివరి వారాలలో రొమ్ముల మొనలను రోజూ సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోవాలి.

జబ్బులు తెచ్చుకోకుండా జాగ్రత్తలు:-

1. ధనుర్వాతము (టెటనస్) రాకుండా డాక్టరు సలహాతో సూదులు వేయించుకోవాలి.

2. చుట్టు ప్రక్కల అంటువ్యాధులున్నచో వాళ్ళకు దూరంగా ఉండగలిగితే మంచిది.

3. రోజూ శుభ్రంగా స్నానము చేయాలి.

4. వ్యాయామం తగురీతిలో చేయాలి.

5. బరువు పనులు, శ్రమతో కూడిన ప్రయాణములు చేయకూడదు.

6. ఎక్కువ ఆందోళనకు గురికాకుండా ఉండాలి.

డాక్టరు దగ్గర ఈ క్రింది పద్ధతుల్లో చూపించితే మంచిది:-

1. నెలకు ఒకసారి అలాగా 28 వారాల వరకు.
2. 15 రోజులకు ఒకసారి అలాగా 34 వారాల వరకు.

3. వారానికి ఒకసారి అలా చివర 40 వారాల వరకు.

<u>ఈ క్రింది బాధలు ఏవేనా కలిగితే అర్జంటుగా డాక్టరు దగ్గర చూపించు</u>
<u>కోవాలి:-</u>

1. ఎరుపు మైల కనపడితే.
2. మూత్రము తక్కువగా వస్తుంటే.
3. కాళ్ళ వాపులుంటే.
4. తీవ్రమైన తలనొప్పి.
5. పైపొట్టలో నొప్పి.
6. చూపు సరిగా కనిపించకపోతే.
7. నిద్ర పట్టకపోతే.
8. కాళ్ళ నొప్పులు, పొట్టలో నొప్పి.
9. ఉమ్మనీరు పడిపోతుంటే.

ఇవన్నీ గర్భధారణ కాలములో తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు. అంతటితోనే పని పూర్తవదు. సరియైన వైద్యపర్యవేక్షణలో కాన్పు జరుగదు. ఏకాన్పు ఏసమయంలో ఎలా అవుతుందో చెప్పలేము. వైద్యపర్యవేక్షణలో వుంటే నివారించగలిగినవి ఏవైనా, తగుచర్యలు సరియైన సమయంలో తీసుకోవడానికి సాధ్యం అవుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు-కొన్నిసమస్యలు

ఆర్.హెచ్.ఇన్‌కంపాటబిలిటీ (Rh. 'ncompat'bi 'ty)

1. సామూలుగా 100కి 85 Rh+ve

2. దక్షిణ ఇండియాలో Rh-ve స్త్రీలు Rh+ve పురుషులను 5%-7% పెళ్ళి చేసుకుంటారు. మరియు ప్రతి 500 మంది బ్రతికి పుట్టిన పిల్లలకు ఒకరికి ఈ జబ్బు వున్నట్టు తేలింది.

ఈ జబ్బు వున్నప్పుడు బిడ్డలు చచ్చి పుట్టడం లేదా బ్రతికి పుట్టినా వెంటనే చావడం జరుగుతుంది. పచ్చకామెర్లు, రక్తహీనత, వంటినిండా నీరు లక్షణాలుంటాయి.

<u>జబ్బురాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:-</u>

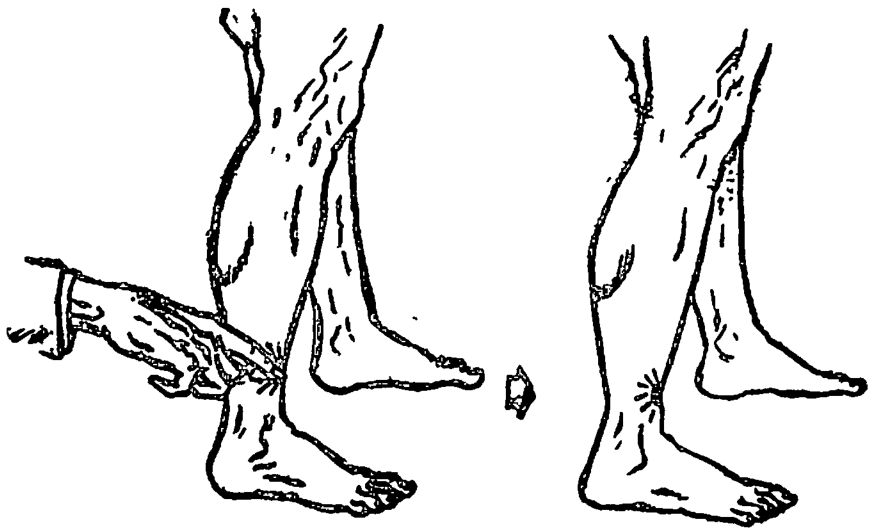
1. ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ రక్తము Rh గ్రూపు పరీక్ష చేయించుకోవలయును. ఆమె Rh-ve అయిన భర్త Rh గ్రూపు పరీక్ష చేయించుకోవలయును.

2. Rh-ve స్త్రీ Rh+ve భర్త అయితే ఆమెను డాక్టరు తగు పరీక్షలు జరిపిన మీదట Rh ఇమ్యునోగ్లోబ్యులిన్ అను ఇంజక్షన్లు 28 వారాలకు ఒకటి 34 వారాలకు ఒకటి మరియు కాన్పు అయిన తర్వాత ఒకటి ఇస్తారు. కాన్పు తప్పనిసరిగా డాక్టరు పర్యవేక్షణలోనే చేయించాలి.

3. బిడ్డకు తగు పరీక్షలు చేసి జబ్బు వున్నదని తేలిన తర్వాత డాక్టరు రక్తమార్పిడి చేసి ప్రమాదము నుండి రక్షించటానికి అవకాశాలు కలవు. దీనినే ఎక్స్ఛేంజి బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూషన్ (Exchange Blood Transfus on) అంటారు. ఆర్.హెచ్ (Rh) అను రక్తము గ్రూపు తల్లికి లేకుండా (Rh-ve) తండ్రికి వుంది. (Rh+ve), బిడ్డకు (Rh+ve) వస్తే - ఆ పరిస్థితిని ఆర్.హెచ్ ఇన్‌కంపాటబిలిటీ అని అంటారు.

గుర్రపువాతం

గుర్రపువాతములంటే ఏమిటి? గర్భిణీస్త్రీలలో రక్తపుపోటు పెరగడం (H gh B.P) (ఎక్కువ బి.పి) మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ కనబడడం ఒంటికి నీరుచేరడం జరిగితే - గుర్రపువాతం వచ్చిందని అంటారు.



మడిమల దగ్గర వాచి ఉండటం



కళ్ళు పచ్చగా ఏమైనా ఉన్నాయా ?

కొందరికో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ముదిరి అపస్మారకస్థితి ఏర్పడటం ఫిట్స్ రావడం జరుగుతుంది.

ఈ స్థితిలో తల్లికి, బిడ్డకికూడ ప్రాణాపాయం జరుగవచ్చు.

ఎవరెవరిలో రావచ్చు?

- గుర్రపువాతం మొదటిసారిగర్భం వచ్చిన వారిలో ఎక్కువ. తరువాత కాన్పుల్లో చాలా అరుదు.
- కవలపిల్లలు గర్భంలో పెరుగుతున్నప్పుడు, ఉమ్మినీరు గర్భంలో ఎక్కువ ఉన్న వారిలో గుర్రపువాతం కలుగడానికి అవకాశంఉంది.
- అలానే రక్తపోటు, మధుమేహం ఉన్నతల్లుల్లో కూడ ఉంది.
- కొందరు స్త్రీలలో పిండం పెరగడంమానివేసి గర్భంలోపల ముత్యాలు ముత్యాలుగా పెరగడం జరుగుతుంది. దీనినే ముత్యాల గర్భిణి అని కూడ అంటారు. దీనిలోకూడ గుర్రపువాతం వస్తుంది.
- పోషకాహారం లోపం వున్నవారిలో కూడ ఇది రావడానికి అవకాశం వుంది.
- గుర్రపువాతం లక్షణాలు ఆరునెలలు గర్భం నిండిన తరువాతే ప్రారంభమవుతాయి. అంతకు ముందు కనపడడం చాలాఅరుదు. సాధారణంగా నెలలు నిండే ముందు గుర్రపువాతం లక్షణాలు కనబడతాయి.

<u>గుర్రపువాతాన్ని గుర్తించడం ఎలా?</u> :- ఇంతకుముందే చెప్పుకున్నట్లు గుర్రపువాతంలో 1. రక్తపోటు 2. ఆల్బుమిన్ 3. వంటికి నీరు చేరడం ముఖ్యలక్షణాలు.

<u>1. రక్తపోటు</u> :- గర్భిణీస్త్రీలలో 140/90 మించి ఉన్నట్లయితే గుర్రపువాతం లక్షణాలు వస్తున్నాయేమోనని అనుమానించాలి. మామూలుగా రక్తపుపోటు110/70 లేదా 120/80 ఉంటుంది. కొందరు గర్భిణీస్త్రీలలో కేవలం రక్తపోటు పెరుగుతుంది. తక్కిన గుర్రపువాతం లక్షణాలుండవు. తరచు రక్తపుపోటు చూడవలసి ఉంటుంది. ఎక్కువగాఉంటే డాక్టరు దగ్గర చూపించాలి.

<u>2. మూత్రంలో ఆల్బుమిన్</u> :- (A bumin in Ther'ne) దీనిని లేబరేటరీలో పరీక్షచేసి నిర్ధారణ చేయవలసిందే. గుర్రపువాతం వచ్చేవారికి ముందుగా ఆల్బుమిన్ కనపడక పోవచ్చు.

చాలామందికి ముందు రక్తపుపోటు పెరిగి, ఒంటికి నీరుచేరి చివరికి మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ చేరవచ్చు.

3. వంటికి నీరు చేరడం :- గుర్రపువాతంలో ఇది ఒక ముఖ్య లక్షణం అని చెప్పు కున్నాంకదా! రక్తపోటు, మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ లేకుండా కేవలం కాళ్ళకి కొత్త నీరు చేరితే ప్రమాదం లేదు. ఈ నీరు 10-12గంటల దాకా పడుకొని విశ్రాంతి తీసు కున్నట్టయితే తగ్గిపోతుంది. అలా తగ్గిపోకుండా కాళ్ళమడమల దగ్గర, చేతులదగ్గర, ముఖంమీద, జననేంద్రియాల దగ్గర నీరు అలాగేఉంటే వేలిచ్రేలుతో నొక్కితే గుంటలు పడుతూవుంటే గుర్రపువాతం గురించి అనుమానించవలసిందే- ఇంకా రక్తహీనత, గుండెజబ్బులలోనూ ఇలానే రావచ్చు. ఇదివరకే చెప్పుకున్నాము. గర్భిణిస్త్రీ తన గర్భధారణ కాలంలో 8 కిలోల బరువు పెరుగుతుందని–అయితే ఏ గర్భిణీ స్త్రీ అయినా ఒకేవారంలో 1/2కిలోకంటే ఎక్కువబరువు పెరిగినట్టయితే అది గుర్రపువాతం లక్షణంగా అనుమానించాలి. ఇలా బరువు పెరగడం అనేది వంటికి నీరు చేరడం వల్లనే కలుగుతుంది.

గుర్రపువాతం తీవ్రంగానున్నప్పుడు కన్పడే లక్షణాలు :-

ఎక్కువగా తలనొప్పి అనిపించడం

చాలా చికాకుగా ఉండడం

వాంతులు అవుతూ ఉండడం

చూపు మందగించడం

చివరికి - అపస్మారకస్థితి

(గుణం) ఫిట్స్ రావడం (F ts)

గుర్రపువాతం లక్షణాలు కనపడితే ఏమిచేయాలి? :-

లక్షణాలు కొద్దిగానేఉంటే అంతగా భయపడనవసరంలేదు. ముందు డాక్టరుదగ్గరకు వెళ్ళి చూపించాలి - కొద్దిరోజులపాటు పూర్తిగా విశ్రాంతి అవసరం

- ఆహారంలో బాగా ఉప్పుతగ్గించి తినాలి
- క్రొవ్వులు, మాంసకృత్తులు తక్కువగా తినాలి.
- బార్లీ, పండ్ల రసం ఎక్కువగా త్రాగవచ్చు.
- నీళ్ళుకూడ కావలసినన్ని తీసుకోవచ్చు.

డాక్టరు సలహాతో ఎక్కువ మూత్రం అయ్యేందుకు మాత్రలు-

లాసిక్స్ (Lasix)

డైసైడ్ (Dyt de) వంటివి వాడుతుండాలి.

లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు డాక్టరు పర్యవేక్షణలోనుండాలి. గర్భిణీ స్త్రీకి "ఫిట్" వస్తూన్నప్పుడుకాని, అప్పుడే వచ్చిపోయి వున్నప్పుడుకాని ఈ క్రింది విధంగా చేయాలి:-

- ఆమె అపస్మారకస్థితిలో ఉంటుంది. కాబట్టి క్రిందపడి పోకుండా జాగ్రత్తగా పడుకోబెట్టాలి.
- ఆమె బాగా ఊపిరితీసుకునే విధంగా నోరును తెరచి ఉంచాలి. దీనికి ఇలా చెయ్యాలి-ఒక కర్ర పుల్లకు చివరగుడ్డను చుట్టి పళ్ళమధ్య ఇరికించి ఉంచాలి.

నోట్లోవి ఉమ్మిని అంతా తుడిచివేయాలి. ఇదంతా ఊపిరితిత్తులలోనికి పోకుండా ఉండటానికి తలనుకొన్త కాళ్ళకంటేక్రింది భాగములో ఉండునట్లు పడుకో బెట్టాలి.

అయితే ఇదిచాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి. ఎంతతొందరగ సాధ్య మవుతే అంత తొందరగా డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్ళాలి.

ఇతర జబ్బులు

గర్భిణిస్త్రీకి జ్వరం (ఫీవర్ Fever)
విరోచనాలు (డయేరియా, D'arrhoea)
దగ్గు (కాఫ్. Cough)

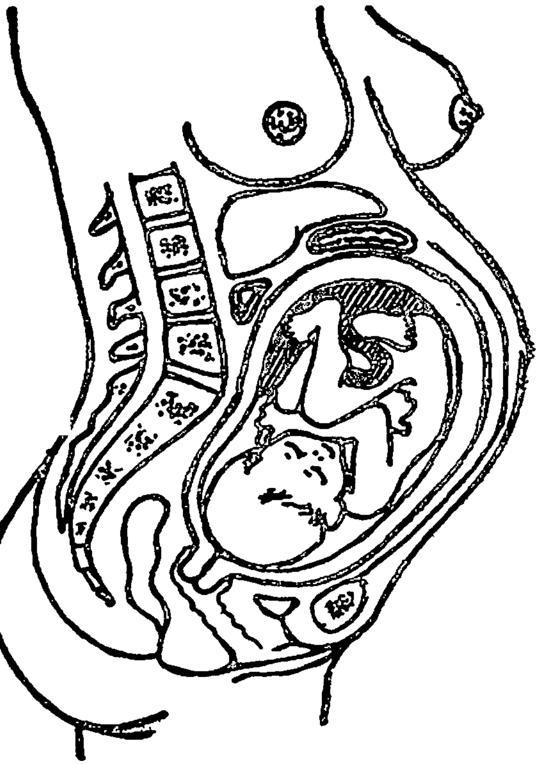
మొదలగు జబ్బులు వచ్చినప్పుడు ఇతర రోగులకు వైద్యం చేసినట్లుగానే చేయవలసి ఉంటుంది. కాని ఇంతకుముందు చెప్పినట్లుగా ఆమెను జబ్బులున్నవారికి దూరంగా నుండమని సలహానివ్వడం మంచిది.

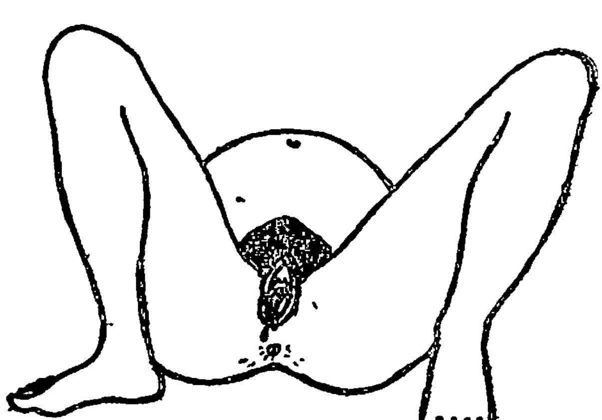
కాన్పు లేక ప్రసవం

(డెలివరీ, De''very)

- సాధారణంగా ఎక్కువమంది గర్భిణీ స్త్రీలకు 9నెలల తరువాత బిడ్డపొట్ట నుంచి బయటకు వస్తుంది, దీనినే కాన్పు లేక ప్రసవం అంటారు.
- చాలా కాన్పులు కష్టమేమిలేకుండానే జరుగుతాయి. కాని కాన్పులన్నీ కూడ వైద్యపర్యవేక్షణలోనే జరిగితే బాగుంటుందన్న విషయం ఇది వరకే చెప్పుతున్నాం.

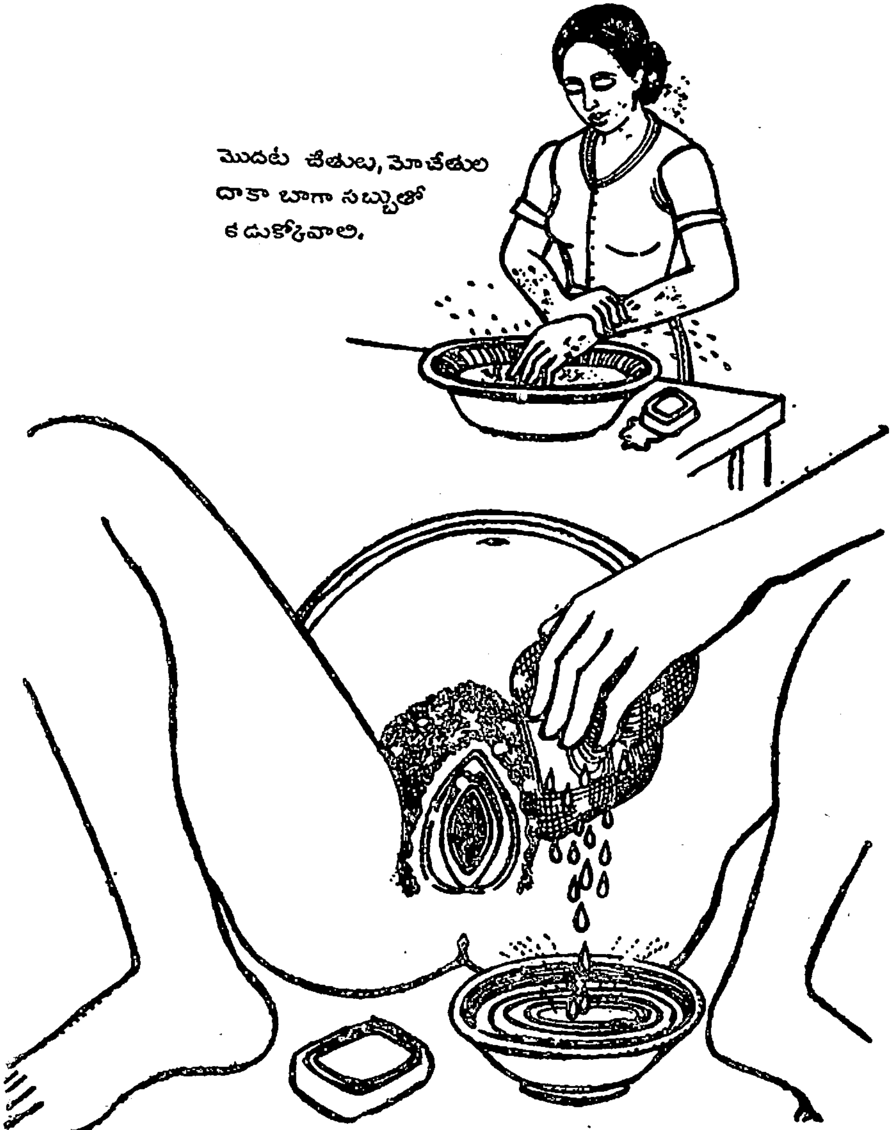
9 నెలలు నిండిన తరువాత తల్లి గర్భములో పిండము సాధారణంగా ఈ బొమ్మ లో నున్న విధంగా ఉంటుంది.





ఈ స్త్రీకి రక్త స్రావం జరుగుతుంది.

కాన్పు జరగబోయే ముందు చేయవలసిన పనులు



తరువాత ప్రసవంలో నున్న స్త్రీ జననేంద్రియాలనుకూడా శుభ్రపరచి మరల కాన్పు చేసేవారి చేతులు కడుక్కోవాలి.

- కాన్పు అన్నది జబ్బుకాదు కాని కాన్పుసమయంలో తల్లిని,బిడ్డను ప్రమాదంలో పడవేసే సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు కాబట్టి కాన్పుఅన్నది పర్యవేక్షింపబడాలి

<u>మంత్రసానికాని, మరెవరయిన కాన్పుచేయువారుగాని ఈ క్రిందిపద్ధతులు తప్పనిసరిగా</u> పాటించవలసి వున్నది.

1 పరిశుభ్రత :- దీనికోసం - ఒకసబ్బు
- ఒకక్రొత్తబ్లేడు (B ade)
- దారం
- శుభ్రంగా ఉతికిన పాతగుడ్డలు
- వేడి నీళ్ళు
- ఒక వెడల్పాటి పాత్ర

ఇవికాక ఉంచుకోవడం సాధ్యమయినవాళ్ళు -దూది శుభ్రమైనది(Cotton) గాజుగుడ్డ (Gauze) స్పిరి (Spir t)

- కాన్పుకాబోతుంది అని గుర్తించిన వెంటనే - డెట్టాల్ (De to) గది శుభ్రంగా కడిగి ఉంచుకోవాలి
- గదిలో ఇద్దరు, ముగ్గురికి మించి ఉండకూడదు
- ముందుచేతులు సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి
- తరువాత కాన్పు అవుతున్నస్త్రీ మర్మావయవాలు (Genit a s) సబ్బుతో శుభ్రంగా వేడినీళ్ళుపోసి కడగాలి

(Rzor) రేజర్ఉంటే మరొక బ్లేడునుపయోగించి అక్కడ ఉన్న వెంట్రుకలను తీసివేయాలి. మళ్ళీ శుభ్రంగాకడగాలి. చేతులు కడుక్కోవాలి.

కాటన్, డెట్టాల్ఉంటే-ఒ చెంబునీళ్ళలో 2,3మూతలు డెట్టాల్ కలిపి ఉంచుకొని దానితో తడిపిన దూదితోమర్మావయవాలను తుడవాలి.

<u>కాన్పు అవబోతుందా? లేదా? అనిగుర్తించడంఎలా?</u>

1. సామాన్యంగా ఆ స్త్రీ 9నెలల గర్భవతి అయివుంటుంది.

   ఒకోక్కసారి 7,8నెలల గర్భవతికూడ అయిఉండవచ్చు.

2. పొత్తి పొట్టలో 5—10 నిముషాలకోసారి నొప్పులు వస్తుంటాయి. నడుము నొప్పి కూడ ఉంటుంది.

— కాన్పు మొదలవడానికి కొద్దివారాల ముందేసన్నటి నొప్పులుండవచ్చు వీటిని వాతపు నొప్పులు అంటారు. ఇవి ఎనిమా (Enema) ఇచ్చిన యెడల తగ్గిపోతాయి. ఎనిమా ఇవ్వడం ఎలాగో చివర వివరించబడుతుంది.

3. కాన్పు సమయంలో ఎఱుపు తెలుపు మైల కలిపి అవుతుంది.

4. సామాన్యంగా నొప్పులు మొదలయిన కొంచెం సేపటికి పాపాయిచుట్టిన ఉమ్మి నీటినంచి పగలిపోయి ఒక్కసారిగా ఉమ్మినీరు బయటకువస్తుంది,ఒకవేళ నొప్పులు మొదలవడానికి ముందే ఉమ్మినీటినంచి పగిలి ఉమ్మినీరు బయటికివస్తే కాన్పు మొదలయిందని భావించవచ్చు, నొప్పులు అప్పుడు ప్రారంభం కావచ్చు.

హాస్పిటల్ (Hospital)కు కాని హెల్త్ సెంటర్ (Health centre)కు గాని ఎప్పుడు పంపాలి:-

1. ఆమెకిది ఎన్నో కాన్పో కనుక్కోవాలి. ఇదివరకే కాన్పులు అయి వుంటే అవి ఏ విధంగా అయింది కనుక్కోవాలి. తేలికగా అయివుంటే ఫరవాలేదు. కష్టపయినదని కాని, పిల్లలు కూడా బ్రతికిలేరు. అని చెబితే హాస్పిటల్కు పంపాలి. ముందు కాన్పులో ఆయుధాలు వేసి తీయడంకాని, ఆపరేషన్ (Operation) గాని జరిగి వుంటే అలానే పంపాలి.

2. బిడ్డ తలక్రిందకి ఉంటె కాన్పు తేలికగా అయ్యే అవకాశం ఉంది.

* నొప్పులు బాగా వస్తున్నా కూడ తలక్రిందకు దిగకుండా ఉంటేనూ,

* తలకాకుండా కాలో, చెయ్యో లేక బొడ్డుతాడో బయటికి వస్తుంటేనూ హాస్పిటల్కు పంపించాలి.

3. గుఱ్ఱపువాతపు లక్షణాలుంటేను.

4. కాన్పుకు ముందు రక్తస్రావ మవుతుంటేను.

5. కవలలు పుట్టేలా ఉంటేనూ.

6. ఉమ్మినీరు పడిపోయి కొన్ని గంటలయినా, నొప్పులు రాకపోతేనూ.

7. తల్లికి తీవ్ర రక్తహీనత వుంటేనూ రక్తం గడ్డకట్టడంలో లోపం (ఆమెకు ఇదివరకెప్పుడయినా గాయం తగిలి ఉన్నప్పుడు).

8. మొదటి కాన్పు కొంత కష్టంగా ఉండే అవకాశాలున్నాయి. కొంచెం ఆర్థికంగా బాగుండి ఖర్చులు పెట్టుకోగలిగిన వాళ్ళను హాస్పిటల్ కు పంపడమే మంచిది.

* పెళ్ళయిన చాలా ఏళ్ళ తరువాత గర్భం వచ్చిన వాళ్ళను కూడా పంపాలి.

* 2, 3 కాన్పుల తరువాత పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషను చేయించుకొనే వాళ్ళంటే వాళ్ళకు హాస్పిటల్‌కి వెళ్ళమని సలహా ఇస్తే మంచిది.

కాన్పు సహజమైన సంఘటన. ఏ సమస్యాలేని ప్రసవానికి పురుడుపోసే వ్యక్తి ఎంత తక్కువ కల్గించుకుంటే అంత మంచిది. ఎందుకంటే ఏ అవాంతరమూ లేకుండా ఎవరి సహాయము లేకుండానే బిడ్డపుడుతుంది.

<u>బిడ్డ తలక్రింద వైపున ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీకి కాన్పు ఈ విధంగా జరుగుతుంది:-</u>

1. మొదట తేలికైన కాన్పు నొప్పులు మొదలవుతాయి. 5-10 నిముషాలకోసారి వస్తుంటాయి - వచ్చినప్పుడల్లా గర్భకోశ ద్వారము కొంచెం కొంచెంగా తెరచుకొంటూ చివరికి బిడ్డతల యోనిలోకి ప్రవేశింప గల్గేటంత విచ్చుకొంటుంది. ఇప్పుడు ఉమ్మనీటి సంచి పగిలి ఉమ్మనీరు బయటికి వస్తుంది.

2. ఇప్పుడు మామూలుగా వచ్చే నొప్పులతో పాటు తల్లికి కూడ ముక్కాలనిపిస్తుంది. ప్రతి నొప్పికి తల క్రిందకు దిగుతూ యోని-ద్వారం దగ్గరకు వస్తుంది. యోని ద్వారం విచ్చుకొని బిడ్డతల బయటకు వస్తుంది. తరువాత మిగతా బిడ్డ శరీరం బయటకి వస్తుంది.

3. బిడ్డ బొడ్డుతాడు తల్లిగర్భసంచిలోని మాయ (ప్లెసెంటా Placenta) ను బిడ్డను కలిపి ఉంచి పెడుతుంది. ఇందులో రక్తనాళాలు ఉంటాయి. వీటిద్వారానే తల్లికి బిడ్డకు మధ్య రక్తప్రసరణం జరుగుతుంది. బిడ్డ బయటకు వచ్చిన తరువాత 15-30 నిమిషాల లోపల మాయ బయటకి వస్తుంది. ఇప్పుడు కొంతవరకూ రక్తస్రావం జరుగుతుంది. గర్భకోశం తల్లి బొడ్డుక్రిందకు ముడుచుకొని పోతుంది.

కాన్పు చేయు పద్ధతి:-

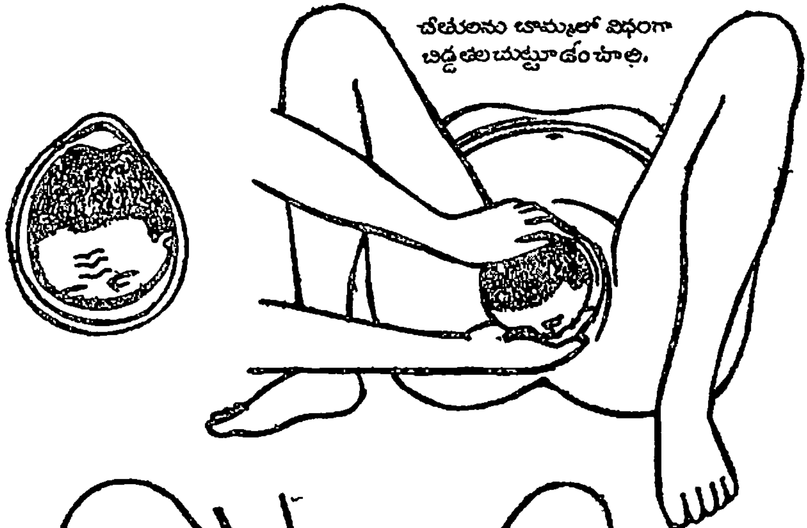
ఏఏ వస్తువులను తయారుగా ఉంచుకోవలసినది, పరిశుభ్రతను గురించి ఇదివరకే చెప్పుకున్నాము.

1) మొదటగా కాన్పు అవుతున్న ఆమెను భయపడవద్దని ధైర్యం చెప్పాలి.

2) ఒకరు, ఇద్దరికి మించి గదిలో ఉండనీయకూడదు.

<u>కొత్తబ్లేడు</u> కవరు తెరువనిది ఉంటే ఫరవాలేదు. లేకపోతే

గర్భము ద్వారము దగ్గర బిడ్డ తలకనుపించినపుడు.





(తుప్పుపట్టనిది) పాత బ్లేడు, లేక తుప్పుపట్టనిది కత్తెర కాని, దారం, పాత గుడ్డలు శుభ్రముగా ఉతికినవి లేక ఉంటే దూది, గాజుగుడ్డ వీటిని ఓ అరగంటపాటు ఉడకబెట్టమని చెప్పాలి.

—ఉంటే డెటాల్ కలిపి ఉంచుకోవాలి.

—కాన్పు చేసే వ్యక్తి చేతులు కడుగుకోవలసినది, మర్మావయవాలు శుభ్రపరచు పద్ధతి ఇదివరకే చెప్పబడింది.

3) తల్లిని ఒంటేలు పోసుకోమని చెప్పాలి.

4) ఆమె అప్పటికే ఉమ్మనీరు పడిపోయిందని చెబితే, ఆమెను కాళ్ళు ముడుచుకొని, వెల్లికింతల కదలకుండా పడుకొని ఉండమని చెప్పాలి. కాన్పుపూర్తి అయ్యేంత వరకూ అలానే ఉండమని చెప్పాలి.

5) ఒకోసారి ఉమ్మినీటి సంచి బుడ్డగా బయటికి వస్తుంది. వెంటనే పగిలి ఉమ్మినీరు పడిపోతుంది. బిడ్డతల వెంట్రుకలు యోని ద్వారం దగ్గర కనబడతాయి. కాని ఒకోసారి అలా బయటకి వచ్చిన సంచి వెంటనే పగలకుండా ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు వ్రేలితోగాని, ఉడకబెట్టిన కత్తెరతోగానిదానికి జాగ్రత్తగా రంధ్రం పెట్టాలి.

6) తల యోని ద్వారం దగ్గర కనబడుతున్నప్పుడు, తల్లిని నొప్పివచ్చినప్పుడు ఊపిరి బిగబట్టి క్రిందకి ముక్కమని చెప్పాలి.

—నొప్పిరానప్పుడు బాగా ఊపిరి తీసుకొమ్మని చెప్పాలి.

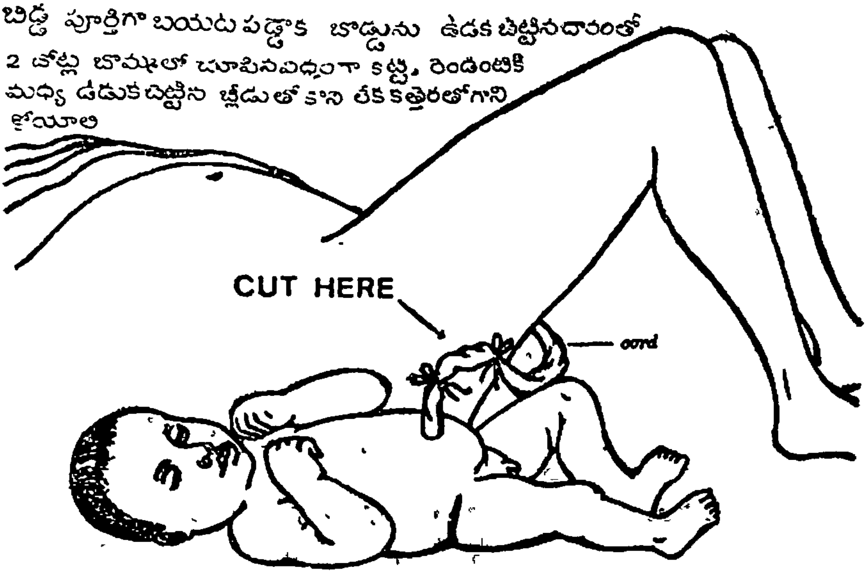
—నొప్పివచ్చి క్రిందకి ముక్కుతున్నప్పుడు యోనిద్వారం ఆ వత్తిడికి చిట్లే ప్రమాదం ఉంది. దానికొరకు ఈ క్రింది జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన గాజుగుడ్డ లేక పాతగుడ్డను పిండి, యోని ద్వారంకి మలం ద్వారంకి మధ్యనున్న భాగాన్ని కుడిచేత్తో ఆ గుడ్డను గట్టిగా వత్తిపట్టి ఉంచాలి. ఎడమచేయిని బిడ్డ తల నొప్పి వచ్చినప్పుడు దూకుడుగా రాకుండా ఆపడానికి అడ్డ పెట్టి ఉంచాలి.

—ఇలా కొన్ని నొప్పులు వచ్చిన తరువాత బిడ్డతల బయటకు వస్తుంది. తరువాత బిడ్డ మిగతా శరీరం చాలా తేలికగానే బయటకు వస్తుంది.

—మిగతా శరీరం బయటకు తేలికగా రానట్లయితే, బిడ్డ తలను రెండు చేతులతో పట్టుకొని నెమ్మదిగా క్రిందకు లాగాలి.

—బిడ్డ పూర్తిగా బయటకు వచ్చిన తరవాత తల క్రిందుగా బిడ్డను కాళ్ళతో ఎత్తిపట్టుకొని, ఆ పాటికే ఉడకబెట్టిన గుడ్డతో కళ్ళు, ముక్కు, నోటిని శుభ్రం చేయాలి.

బిడ్డ పూర్తిగా బయటపడ్డాక బొడ్డును ఉడకబెట్టినదారంతో
2 చోట్ల బొమ్మలో చూపినవిధంగా కట్టి, రెండింటికి
మధ్య ఉడుకబెట్టిన బ్లేడుతో కాని లేక కత్తెరతోగాని
కోయాలి

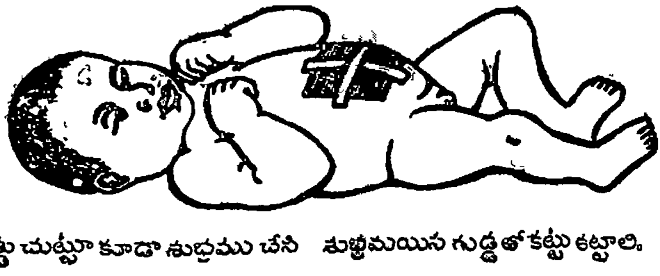


WITH A CLEAN RAZOR BLADE

OR CLEAN SCISSORS

కళ్లను శుభ్రము చేసి ఆరియోమైసిన్ ఆయింటుమెంట్ను
కళ్లలో నుంచాలి.





బొడ్డు చుట్టూ కూడా శుభ్రము చేసి శుభ్రమయిన గుడ్డతో కట్టు కట్టాలి.

బొడ్డుతాడును కట్టడం:-

పొట్టకు 2 అం॥ దూరంలో ఉడకబెట్టిన దారంతో రెండు చోట్ల కట్టాలి. వాటికి మధ్యనున్న భాగాన్ని కవరు తెరవకుండా వుంచిన కొత్తబ్లేడుతోకాని, వుడకబెట్టిన కత్తెరతోగాని కత్తిరించాలి.

7. మామూలుగా బిడ్డపుట్టిన వెంటనే ఏడవటం మొదలు పెడుతుంది.

— అలా ఏడవకుండిన యెడల ఊపిరయినా తీసుకుంటున్నది, లేనిది గమనించాలి.

— ఊపిరికూడ తీసుకోకుండా ఉండిన యెడల—నోట్లోకి గాలిని తీసుకొనివట్టి, బిడ్డనోరు తెరచి ఊదాలి. ఆ పద్ధతి మరోచోట వివరించ బడుతుంది.

— బిడ్డబాగా ఏడవటం ఊపిరి తీసుకోవడం చేస్తుంటే, దానిని శుభ్రమైన, గుడ్డతో తుడిచి, గుడ్డతో కప్పి పడుకోబెట్టాలి, బిడ్డ9నెలలు పూర్తిఅయ్యాక పుట్టినట్టయితే గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం తేలికగా చేయించాలి.

7,8నెలల బిడ్డఅయితే అలానే గుడ్డతో తుడిచి పడుకో బెట్టాలి. చలి తగలకుండా గుడ్డతో చుట్టిఉంచాలి.

— కంట్లోకి "ఆరియామైసిన్" కంటి ఆయింట్ మెంట్ వేయాలి.

8. బిడ్డపుట్టిన 5నుంచి 30నిమిషాల లోపల మాయ బయటకు వస్తుంది. అలా రాని పక్షంలో బొడుతాడును పట్టుకొని లాగకూడదు. అది ఊడివచ్చే ప్రమాదంఉంది. రక్తస్రావంకూడ ఎక్కువ జరుగుతుంది.

— బిడ్డ పుట్టిన గంట తరువాతకూడ మాయబయటకు రానట్టయితే ఆక్సిటోసిన్ (Oxytoc n) లేక సింటోసినాన్ (Syntoc'nan) ఇంజెక్షన్ (Inject on) ఉంటే ఒకటి కండకి వేయాలి.

— అప్పటికీ రాకుండా ఉంటే హాస్పిటల్‌కు వంపించాలి.

— మాయసగం వచ్చి సగంలోపలే మిగిలిపోయిఉండి, రక్తస్రావం అధికంగా జరుగుతూ ఉంటే, అప్పుడూ కూడ హాస్పిటల్‌కు వంపాలి. ఎక్కువనీళ్ళు, పళ్ళరసం, మజ్జిగ, పాలు ఇవ్వాలి అటువంటి సమయంలో.

— ఇలా ఎన్నో సమస్యలు ఎదురయినప్పుడు అంతా హాస్పిటల్‌కు పంప వలసి ఉంటుంది. కాబట్టి పల్లెటూర్లలో వాళ్ళు వెళ్ళడానికి వీలుగా ఏదయినా వాహనం ఏర్పాటు చేసుకొని ఉండాలి. ముందు జాగ్రత్తగా లేకపోతే తల్లి, బిడ్డ ప్రమాదంలో పడి మరణించను కూడ మరణించవచ్చు.

— సాధారణంగా మాయరావడానికి ముందు, తరువాత కూడ రక్తస్రావం సుమారు

ఆర లీటరుదాకా జరగవచ్చు. మాయ బయటకు అంతావచ్చిన తరువాతకూడ ఎక్కువ రక్తం పోతున్నట్లయితే ఆమెను హాస్పిటల్‌కు తరలించాలి.

కవలలు:- తల్లి కవలల్ని హాస్పిటల్లో కనడం మంచిది.

- ఎందుకంటే కాన్పుకష్టం. తల్లీబిడ్డలకు అపాయకరం.
- కవలలు నెలలు నిండకముందే పుట్టే అవకాశంఉంది.

— పొట్ట ఉండవలసిన దానికంటే పెద్దదిగఉంటే కవలల్ని అనుమానించ వలసి ఉంటుంది.

గర్భం—కాన్పు—కొన్ని అనుమానాలు:—

1. అతి చిన్న వయసులో అంటే రజస్వల అయిన వెంటనే పెళ్ళిచేయటం, ఆమెను వెంటనే గర్భం ధరించడం అంత మంచిది కాదు. అంటే 18-20సం॥ లలోపు అన్నమాట.
2. వయసు ముదిరిన తరువాత గర్భం రావడం:- అంటే 30సం॥ల తరవాత గర్భంవచ్చే అవకాశాలు కొంచెం తక్కువ. ఈ వయసులో వచ్చినట్లయితే కాన్పు మామూలుగా కావడం కొంచెం కష్టంగానే ఉంటుంది.
3. సిజేరియన్ (Caessar'an) ఆపరేషన్:- దీనిని గురించి భయాలు అనవసరం దానిని గురించి నిర్ణయాన్ని డాక్టరుకే వదలివేయాలి.
4. కాన్పు సమయంలో ఫోర్‌సెప్స్ (Forceps) ని ఉపయోగించడం:- దీనిని కూడ అవసరాన్నిబట్టి డాక్టరు నిర్ణయిస్తాడు.
5. కాన్పులో చిన్న ఆపరేషన్ :- ఎపిసియాటమీ (Ep s'otomy) :- యోని దగ్గర కండరాలు, చర్మం బిగువుగాఉంది. బిడ్డతల బయటకు రావడానికి అడ్డుగాఉంటే అక్కడ కత్తెరతో కతిరించి కాన్పు అయిన తరువాత కుట్లు వేయడం. ఇది మొదటికాన్పులో ఎక్కువగా జరుగుతుంది. లేకపోతే యోని చిరుగుతుంది. దీనికి కూడ కుట్లు అప్పుడే వేయాలి.

కాన్పు తరువాత

(After The Delivery)

కాన్పు అయిన తరువాత తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రెండు ముఖ్యమైన విషయాల గురించి వాళ్ళకును అర్థం అయ్యేట్టు చెప్పవలసి వుంటుంది.

1. పరిశుభ్రత :- తల్లి, బిడ్డ పరిశుభ్రంగా ఉండాలి.

2. ఆహారం :- తల్లి సరియైన ఆహారం తీసుకోవాలి, బిడ్డకు మంచి ఆహారం ఇవ్వగలగాలి.

పై రెండు విషయాల మీదకూడ పల్లెప్రజలకు చాలా మూఢ నమ్మకాలు వున్నాయి. వాస్తవాలను వారికి చెప్పి ఆమూఢ నమ్మకాలను పోగొట్టాలి.

ఆహారం:-

1. కాన్పు అయిన వెంటనే దాహం అవుతుంది. మంచినీళ్ళు ఇవ్వమంటే ఇవ్వరు. అయ్యో నీళ్ళే కాఫీగాని, టీగాని ఇస్తారు వేడిది . కాచిన నీళ్ళయితే ఫరవాలేదట. కనీసం ఆ కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళయినా ఇవ్వరే, కనీసం కొన్ని జబ్బుల్ని రాకుండా చేయవచ్చు.

వాస్తవము:- ప్రసవ కాలంలో చెమటరూపంలోను, రక్తరూపంలోనూ ద్రవాలు స్రవిస్తుంటాయి. అటువంటి సమయంలో నీరు, పానీయాలను ఎక్కువగా ఇవ్వడం అవసరం.

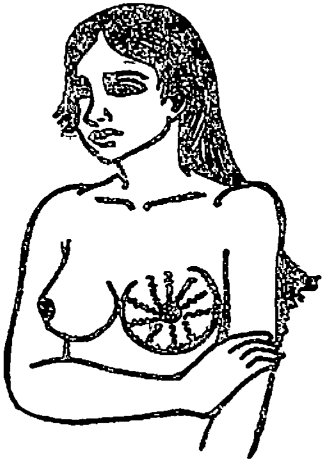
2. కాన్పు అయిన వెంటనే అన్నము పెట్టరు. కాఫీ రొట్టెతెచ్చి ఇస్తారు. మూడవ రోజుకుకాని అన్నము పెట్టరు. అదీ అప్పుడు కారపుపొడి, వెల్లుల్లి, నెయ్యి ఇలాంటివే గతి. పప్పు అసలు పెట్టరు. ఏమంటే చీము పడుతుందట.

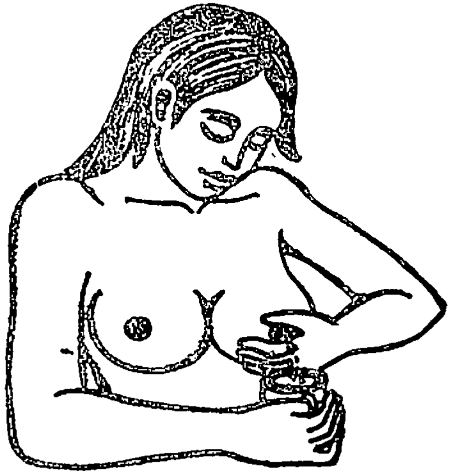
వాస్తవము :- కాన్పులేక గర్భస్రావం జరిగినప్పుడు- గర్భకోశము మామూలు సైజుకంటే ఎన్నోరెట్లు పెరిగిఉన్నది- అందులో మూడవ వంతు సైజుకి అంటే బొడ్డు దగ్గరకు తగ్గిపోతుంది.

మామూలు సైజుకి అంటే కోడి గుడ్డంత సైజుకి రావాలంటే 6 వారాలు పడుతుంది. కాన్పు అయిన తరువాత గర్భకోశము లోపలి పొర విడివడి రక్తము మైలరూపములో వారము, 10 రోజులవరకూ పోతూంటుంది. ఇదంతా మాన వలసి ఉంటుంది.

- పైగా తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

రొమ్ము బాధపెట్టుచున్నపుడు





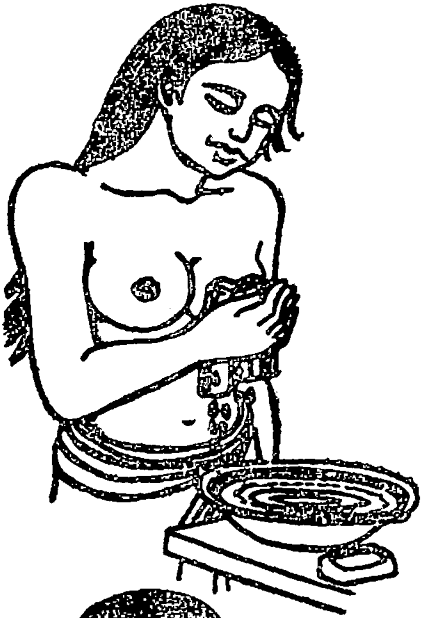
తల్లిని శుభ్రమయిన చేతులతో, శుభ్రమయిన గ్లాసులోకి పిండినపాలను బిడ్డకు త్రాగించమని చెప్పాలి.

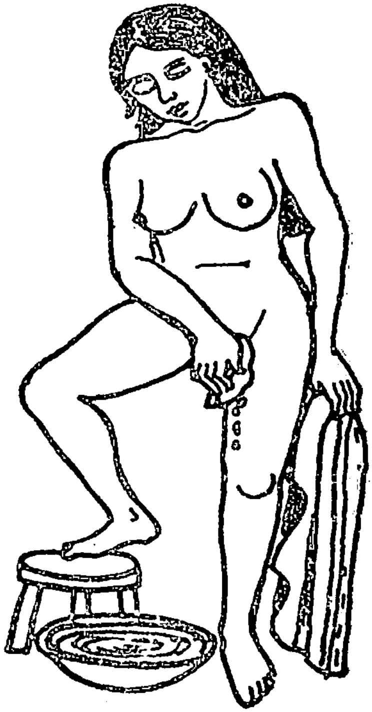


ఆ రొమ్మునకు వేడినీళ్ల కాపడం పెట్టాలి.

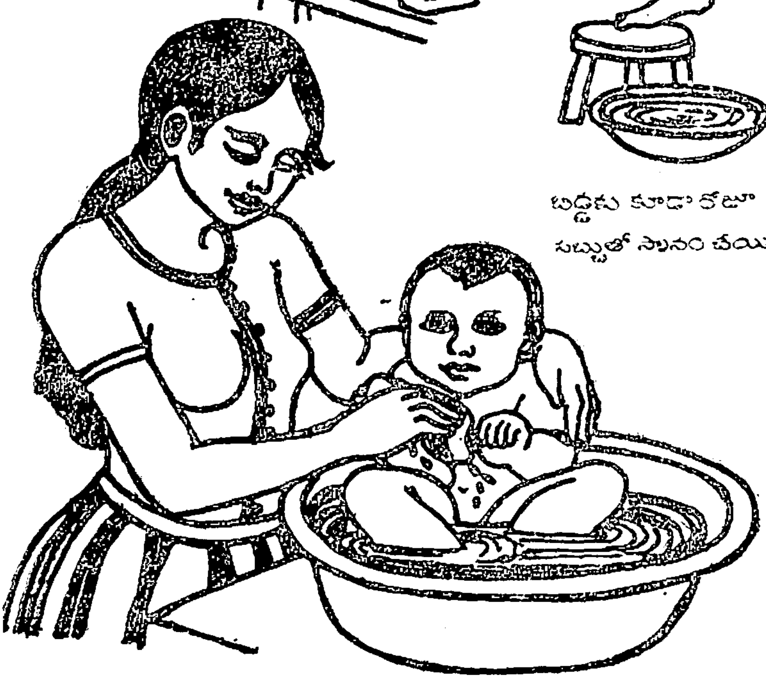
తల్లి రోజూ శుభ్రంగా సబ్బుతో స్నానం చేయాలి.

రొమ్ములు శుభ్రపరచుకోవాలి. జననేంద్రియాలను శుభ్రపరచుకోవాలి.





బిడ్డను కూడా రోజూ శుభ్రంగా సబ్బుతో స్నానం చేయించాలి.



వీటన్నింటికి మాంసకృత్తులు, ఖనిజ లవణములు, విటమినులు అవసరం. పిండి పదార్థములు, క్రొవ్వులు కూడ అవసరం.

ఇవి లభించు పదార్థములు:-

1) మాంస కృత్తులు :-

పప్పు దినుసులు—కందిపప్పు, పెసరపప్పు, శెనగపప్పు మొ నవి

పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు - ఇవి ఖరీదైనవి. అందరూ తిన లేరు.

2) విటమినులు } ఆకుకూరలు - గోంగూర, తోట కూర, చుక్క-
ఖనిజ లవణములు } కూర మొ॥నవి

కూరగాయలు

3) పిండి పదార్థములు :- అన్నము, రొట్టె మొ॥నవి.

4) క్రొవ్వులు :- నూనెలు, నెయ్యి

బాలింతలకు పథ్యమనే పేరుతో వీరు పెట్టే ఆహారములో ఉండేది బాలింతలకు లభించేదల్లా పిండి పదార్థములు, క్రొవ్వులు మాత్రమే. మిగతా ముఖ్యమైన మూడు అంశములు ఏ మాత్రము దొరకవు— అందువల్ల బాలింత చిక్కిపోతుంది, రోగ నిరోధకశక్తి ఉండదు, తలనొప్పి, కాళ్ళు చేతులు మంటలు, నొప్పులు, లాగడం ఇంకొంతమందికి కాళ్ళు కూడ నచ్చుగా పడిపోతాయి.

అలా పడిపోయి వచ్చిన ఒక బాలింతరాలను అడిగితే నీవు ఏమేమి ఆహారం తీసుకున్నావు కాన్పు అయిన తరువాత? అని -

మొదట రెండు రోజులు - కాఫీ, రొట్టె

3-10 రోజులు - అన్నము, నెయ్యి

10-25 రోజులు - అన్నము, నెయ్యి, కారపుపొడి

25-50 రోజులు - అన్నము, నెయ్యి, కారపుపొడి, వెల్లుల్లి

ఇక ఆ బాలింతలో శక్తి ఏమి ఉంటుంది.

- బిడ్డకు పాలులేవు. బిడ్డ చిక్కిపోయాడు.

- ఇక కాన్పు అయిన వెంటనే పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషను టూబెక్టమీ (Tubectomy) చేయించుకున్న వారికి ఇంకా విపరీతమైన పథ్యాలు పప్పు తింటే గాయము చీము పడుతుంది, మజ్జిగ, గోంగూర తినకూడదు. బిడ్డకు పొట్ట ఉబ్బరము

వస్తుంది. ఇలా పథ్యాలు పెట్టినందువల్ల రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గిపోయి జబ్బులు వస్తాయి. తరువాత కాలంలో అప్పుడు వస్తారు డాక్టరు దగ్గరకు చూపించుకోవ డానికి.

"నేను పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషను చేయించుకొని 3 సం॥ అయింది. అప్పట్నుంచి నాకు ఈ బాధలు అని దానివలననే ఇవన్నీ కలిగాయి" అని డాక్టరుకి చెప్పడానికి ప్రయత్నము చేస్తారు. ఇంకొకర్ని ఆ ఆపరేషను చేయించుకోకుండా ఆపుతారు.

ఇవన్నీ విని చూసిన తరువాత - సిజేరియన్, ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్లు ఇంకా గర్భసంచి తీసివేయు ఆపరేషను, గుండె, మూత్రపిండము మొ॥ ఆపరేషన్లు చేసినవారు ఆకు పప్పు కూరలు ముందర పెట్టుకొని తింటుండగా కలరు ఫోటోలు తీసి ఫ్రేము కట్టించి తరువాత వారికి వాటిని చూపెట్టి వివరించి చెప్పి తినేటట్లు చేయడం జరుగుతుంది.

ఇక బిడ్డ సంగతి సరేసరి :- బిడ్డ పుట్టడమే ఆలశ్యం. ఒక ఆముదము సీసా, ఒక ఉగ్గుగిన్నె వాటిని ఉపయోగించడానికి ఒక వయసు మళ్ళిన ఆవిడ రెడీగా ఉంటారు. ముందు శుభ్రంగా స్నానము చేయిస్తారు. ఆ తరువాత వంటి నిండా దట్టంగా ఆముదము పట్టిస్తారు.

ఉగ్గు అనే పేరుతో నోటినిండా ఆముదము :- ఎందుకు ? అని ప్రశ్నిస్తే పొట్టలో ఉన్న మస్టు అంతా బయటికి రావాలి కదా? అంటారు.

వాస్తవము :- ఏ ఆముదము పొయ్యనవసరము లేకుండానే పొట్టలోని మస్టు (మెకోనియం) ప్రకృతి సిద్ధంగా దానంతటదే బయటకు వస్తుంది.

ఒకవేళ అలా రాకపోయినట్లయితే ప్రేవులలో పుట్టుకతో వచ్చే జబ్బు ఏదయినా ఉండి తీరాలి. దీనికి డాక్టరు దగ్గర చూపించాలి. చూచుకుంటారు దాని సంగతి.

ఆముదమువలన ఉపయోగము లేకపోగా వచ్చే నష్టాలు :-

(1) ఆముదము వంటికి పట్టించడము ద్వారా స్వేదరంధ్రాలు పూడిపోవడం, జిడ్డు కాబట్టి గాలిలోని దుమ్ము రోగజీవులు చేరి వెంటనే పుండ్లు పడటం జరుగుతుంది.

(2) ఆముదము త్రాగించే క్రమములో అది చాలా తేలికగా ఊపిరితిత్తుల లోనికిపోయి ఊపిరి అడక చనిపోయిన పిల్లల ఉదాహరణలు యెన్నో ఉన్నాయి.

అంత ప్రమాదము జరుగకపోయినా ఊపిరితిత్తులలో నిమ్ము చేరడమయినా జరుగుతుంది.

(3) ఆముదము ప్రేవుల లోపల గోడలమీద పేరుకొనిపోయి, పొక్క విరోచనములు ఆహారము సరిగా వంటబట్టక బిడ్డలు బలహీనం కావడం, పొట్టలో నొప్పి రావడం జరుగుతుంది.

వీటినన్నింటిని వారికి వివరించి చెప్పి ఆముదము వాడటం మానేటట్లు చేయాలి.

పుట్టినరోజునుంచి బిడ్డకు మొదటి 15 రోజుల దాకా ఆహారము ఈ క్రింది పద్ధతుల్లో ఇవ్వవచ్చు—

వయస్సు	ఆహారము	ఎన్నిసార్లు
మొదటిరోజు—	వట్టి మరగబెట్టి చల్లార్చిన నీళ్ళు మొదట తరువాత చక్కెర నీళ్ళు లేక ఉప్పునీళ్ళు.	మొదట 6-12గం॥ల వరకు ఏమీ అవసరం ఉండదు. తరువాత 6గం॥ కొకసారి
2-4 రోజులు—	తల్లిపాలు, రెండు రొమ్ములు వెంట వెంటనే పట్టించాలి. అంటే మొదట ఒక రొమ్ము తరువాత రెండవది	3,4గం॥ కోసారి—3 నిముషాలు ఒక్కొ రొమ్మునుంచి ఇవ్వాలి. అలా రోజుకి 6—8 సార్లు ఇవ్వాలి.
5-15 రోజులు	"	3గం॥కో సారి అని ఒకో రొమ్ము నుంచి రోజుకి 5-8 సార్లు ఇవ్వాలి.

<u>పరిశుభ్రత</u>:- తల్లికి, బిడ్డకి రోజూ శుభ్రంగా స్నానం చేయించమని చెప్పాలి. తల్లి రొమ్ములు, మర్మావయవాలు శుభ్రంగా కడుగుకోమని చెప్పాలి.

అవుతున్న మైలను పీల్చడానికి తల్లిని శుభ్రంగా వేడినీళ్ళలో ఉడకబెట్టి ఎండలో ఉతికి ఆరవేసిన పాతబట్టలు కాని, శుభ్రమైన దూది, గాజుగుడ్డతో చేసిన పాడ్సు కాని వాడమని చెప్పాలి. లేకపోతే రోగ జీవులు మురికి ద్వారా లోనికి చేరి జబ్బులు వస్తాయని చెప్పాలి.

తల్లిపాలు బిడ్డకు అతి శ్రేష్టము

<u>తల్లిపాల వలన కలుగు ఉపయోగములు:-</u> 1) తల్లిపాలలో రోగనిరోధక శక్తి ఉంటుంది.

2) ప్రత్యేకించి ఆ బిడ్డకు అవసరమయిన పోషక పదార్ధము లుంటాయి.

3) పోతపాలు తయారు చేయడంలో పరిశుభ్రత లోపించి అంటువ్యాధులు తెప్పిస్తారు.

4) ఎలాగూ కాన్పు అయిన తరువాత తల్లికి పాలు పడతాయి. అవి బిడ్డకు ఇవ్వకున్నట్లయితే దండగవుతాయి. ఆర్థికంగా సహాయకారిగ ఉంటాయి.

5) తల్లికి, బిడ్డకు మానసిక ఆరోగ్యం ఉంటుంది.

6) పాలిచ్చు తల్లులకు రొమ్ము కేన్సరు రావడము తక్కువ. వీటిని తల్లికి వివరించి చెప్పాలి. ఆమెను గర్భవతిగా నున్నప్పుడే మానసికంగా రొమ్ములను ముందు ముందు బిడ్డకు పాలివ్వవలసి ఉంటుందన్న భావంతో శుభ్రంచేసుకోవడం, ఆహారం సక్రమంగా తీసుకోవడం లాంటివి చేయిస్తూ తయారుగా ఉంచాలి.

తల్లి బిడ్డకి పాలు ఇచ్చేటప్పుడు:- నింపాదిగా కూర్చొని బిడ్డను ఎటువైపు రొమ్ముతో పాలు ఇస్తుంటే అటు వైపు మోచేతిమీద తల ఎత్తుగా రొమ్మును అందుకొనే విధంగా పొదివి పట్టుకొని, రెండవ చేతిని బిడ్డనోట్లో చనుమొన ఉంచ డానికి మిగతా రొమ్ము బిడ్డ ముక్కులకు అడ్డము రాకుండా ఉండేట్లు చేయడానికి ఉపయోగించాలి.

బిడ్డ పాలు త్రాగేటప్పుడు గాలిని కూడ మ్రింగుతారు. అది బయటకు నెట్టుకొని పాలు వాంతి కావడం జరుగుతుంది. దీనిని నివారించడానికి బిడ్డకు పాలిచ్చిన తరువాత భుజాల మీద పడుకోబెట్టుకొని వీపును తట్టాలి నెమ్మదిగా. అప్పుడు మ్రింగిన గాలి తేపులాగా బయటకి వస్తుంది.

తల్లిపాలు సమృద్ధిగా ఉంచుకోవాలంటే:-

1) సరైన ఆహారము ముందుగా చెప్పినట్టు తీసుకోవాలి.

2) సాధ్యమయితే పాలు రోజుకి లీటరు త్రాగాలి.

3) తల్లికి ఇవ్వాలనే కోరిక బలంగా నుండాలి.

4) నీళ్ళు, పళ్ళరసాలు సరిపడినన్ని తీసుకోవాలి.

5) పాలివ్వడానికి 15 నిముషాల ముందు తల్లి వింపాదిగా బిడ్డను ప్రక్కనే ఉంచుకొని 1 గ్లాసు పాలు లేక వళ్ళరసం త్రాగి తరువాత పాలు ఇవ్వాలి.

6) పాలు త్రాగించిన తరువాత రొమ్ములలో మిగిలివున్న పాలను పిండి పారబోయమని చెప్పాలి.

తల్లికి రొమ్ములో చీము చేరడం లేక ఇతర జబ్బులుంటే తప్పించి ఎప్పుడూ బిడ్డకు తల్లిపాలు త్రాగించే విధంగా ఉత్తేజపరచాలి.

1)సాధారణంగా కాన్పు అయిన 2లేక 3 రోజులకంతా తల్లిరొమ్ములలో పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఆ కార్యక్రమము కాన్పు అయిన 6గం॥ల తరువాతనే మొదలవుతుంది. మొదట వచ్చు ముర్రుపాలు. (కొలస్ట్రిమ్ Colostrum) చాలా మంది మంచివి కావని పిండిపారబోస్తారు. కాని అది పొరపాటు. అందులో బిడ్డకు మంచి ఆహారపదార్థాలు, రోగనిరోధక శక్తి కలిగించు పదార్థములు ఎన్నో వుంటాయి. వాటిని కూడా త్రాగించాలి.

2) రొమ్ములు రోజూ శుభ్రంగా స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బుపెట్టి కడుగు కొమ్మని చెప్పాలి.

3) మొదట పాలు పడినరోజు 2 రోజులు తల్లికి కొంచెం జ్వరం ఉండటం సహజం.

4) రొమ్ములు పాలతో నిండి ఉబ్బి నొప్పులు కలుగచేయవచ్చు యాస్పిరిన్ (Aspir'n) బిళ్లలు 1–2 ఇవ్వాలి.

5) అయినా తగ్గకుండా రొమ్ము బాగ నొప్పిపుడుతుంటే ఆ రొమ్మని వేడినీళ్ళలో గుడ్డ అద్ది పిండి కాపడం పెట్టాలి. తరువాత కొంతపిండి పారబోయవచ్చు. బిడ్డకు అప్పుడు త్రాగించవచ్చు.

6) ఒకోసారి చనుమొన చుట్టూ చీలి నొప్పి కల్గించవచ్చు. అలాంటప్పుడు అక్రోమైసిన్ (Achromyc'n) ఆయింట్‌మెంటు త్రాగించిన తరువాత పూయాలి. మరల ఇచ్చేటప్పుడు కగిడి త్రాగించాలి. అసలు త్రాగించడానికి సాధ్యం కానప్పుడు శుభ్రమైన గ్లాసులోనికి శుభ్రమైన చేతులతో పిండి బిడ్డకు త్రాగించాలి. ఆ పద్ధతి ఎలానో తల్లికి వివరించి చెప్పాలి.

7) రొమ్ములో నొప్పి యాస్పిరిన్ ఇచ్చినా, వేడినీళ్ళ కాపడం పెట్టినా, పాలు పిండి పారబోసినా ఏమి తగ్గకుండా ఉంటే డాక్టరు దగ్గరకు పంపించాలి.

- రొమ్ములో గడ్డుగా ఉన్నట్టు అభిప్రాయం వచ్చినా
- రొమ్ము మొననుంచి రక్తం, చీము వస్తున్నా

} డాక్టరు దగ్గరకు పంపించాలి.

8) తల్లి పాలు త్రాగించడానికి అన్ని ప్రయత్నాలుచేసి ఫలించక పోయిన ట్లయితే అప్పుడు మాత్రమే ఇక తల్లిపాలు లాభం లేదన్న నిర్ణయానికి రావాలి. అది కూడ వెంటనే పూర్తిగా మానివేయకుండా క్రమేణా పోత పాలు త్రాగించటానికి పోవాలి.

9) ఆవు లేక బర్రె పాలు పట్టు పాళ్ళు:-

ఆవు పాలు లేక బర్రె పాలు	వయసు	పాలు	నీళ్ళు
	3 వారాలు	1	1
	3 వారాలు-3 నెలలు	2	1
	3 నెలలు-5 నెలలు	3	1
	5 నెలల తరువాత	4	0

ఈ పద్ధతి చిక్కటి పాలు అయితేనే పాటించాలి. లేకపోతే కొనే పాలు చాలామంది ముందే నీళ్ళు కలిపి ఉంటారు, మరల మనము కలపవలసిన అవ సరం ఏమాత్రం లేకుండా.

10) డబ్బాపాలు లేక బర్రెపాలు బిడ్డకు యిచ్చేవాళ్ళు ఈ క్రింది పద్ధతుల్ని పాటించవలసి ఉంటుంది.

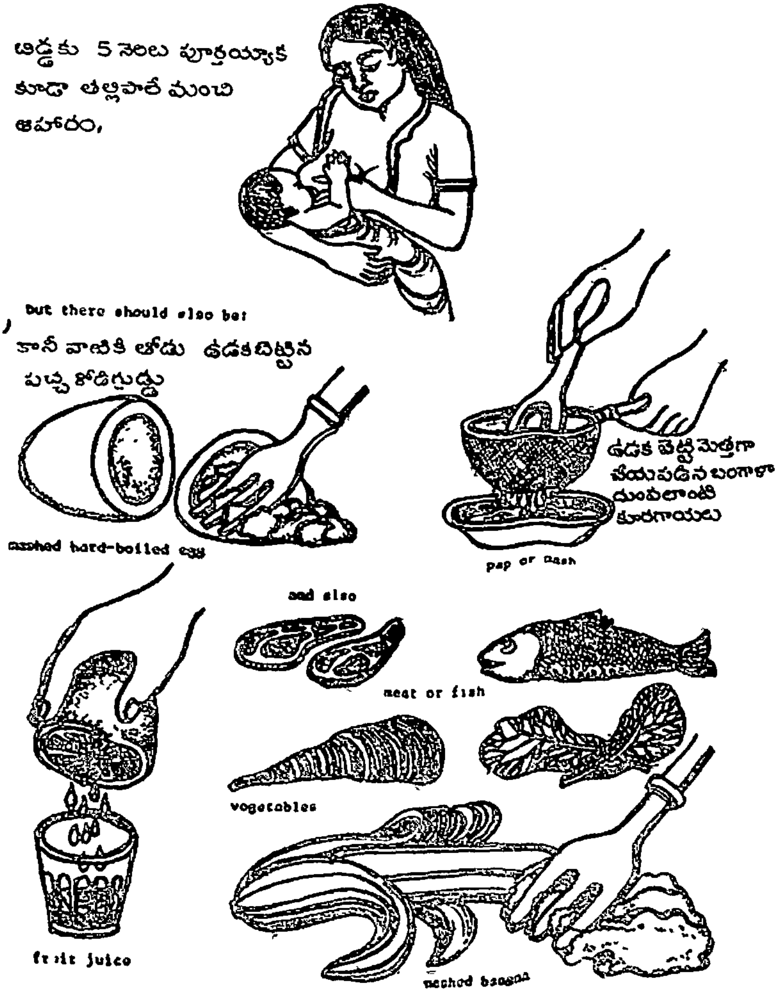
మొదట చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి. ప్రత్యేకమైన సీసాను మాత్రమే వాడాలి. మామూలు సీసాలు శుభ్రపరచడానికి వీలుపడదు. ముందు శుభ్ర పరచిన సీసాను, పీకను నీళ్ళలోవేసి 10 నిముషాలు ఉడకబెట్టాలి. తరువాత డబ్బా పాలు అయితే శుభ్రమైన నీటిని పాత్రలో పోసి మరగబెట్టాలి. చల్లార్చాలి, డబ్బామీద వయసుకు తగ్గట్టు ఎన్ని చెంచాలు పాల పొడి, ఎన్ని నీళ్ళకు కలపాలి అన్న విషయం చూసి ఆ ప్రకారంగా సీసాలో పోసి బాగా కలపాలి మూతపెట్టి, వెంటనే త్రాగించాలి.

పాలు త్రాగించిన తరువాత మిగిలిన పాలు పారబోసి సీసాను, పీకను బాగా కడిగి గిన్నెలోపెట్టి మూతపెట్టి ఉంచాలి.

పాలతోబాటు బిడ్డకు ఈ క్రింది ప్రద్ధతిలో మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వవచ్చు.

1) పండ్ల రసాలు :- నారింజ, టమోటా రసం 15 రోజులు- 1 నెల వయసు నుంచి ఇవ్వవచ్చు. ఒక స్పూను పండ్లరసంకు - ఒక స్పూను మరగబెట్టి చల్లార్చిన నీళ్ళు కలిపి త్రాగించాలి. వేడినీళ్ళు కలిపితే రసంలోని విటమిను "సి" పాడవు

తల్లి పాలు బిడ్డకు అతి శ్రేష్టము.



పళ్లరసాలు. మెత్తగా ఉడికిన చేప, మాంసం

బాగా పండిన అరటిపండును
తినిపించాలి.

తుంది. 15 రోజుల తరువాత వట్టి నారింజరసం మాత్రమే ఇవ్వవచ్చు నీళ్ళు కలప కుండా.

2) అరటిపళ్ళు :- బాగా పండినవి 4 నెలల నుంచి ఇవ్వవచ్చు - ఒక అరటి పండును తీసుకొని వలవక ముందే బాగా వత్తాలి. తరువాత ఒక అంచులో ఒక స్పూను ఎట్టేంత చీల్చి, శుభ్రమైన స్పూనుతో పేస్టులాగా తయారయిన పండును బిడ్డకు తినిపించాలి.

3) ఫారెక్స్, సెరియల్స్, గంజి, రాగిమాల్టు మొ॥నవి :- 6 నెలల నుండి పెట్టవచ్చు.

4) లివర్, మాంసము, గ్రుడ్లు మొ నవి 6 నెలల నుంచి ఇవ్వవచ్చు. చేప కూడ పెట్టవచ్చు. గ్రుడ్డు మొదట పచ్చది మాత్రమే పెట్టాలి. సం వయసు తరువాత తెల్లది పెట్టవచ్చు. మొదటనే తెల్లది ఇస్తే పడకపోవచ్చు.

5) ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు :- 4-6 నెలలనుంచి తినిపించవచ్చు.

బంగాళాదుంపలు, బంగాళా దుంపలు, క్యారట్ మొ॥నవి.

6) అన్నము, పప్పు: అన్నము, పెరుగు, ఇడ్లీ, బ్రెడ్, బిస్కెట్లు :- 6-7 నెలలనుంచి ఇస్తూ పోవచ్చు - వేరుశనగపప్పు కూడ పొడిచేసి బెల్లం కలిపి తినిపించవచ్చు.

ఇలా ఇస్తూంటే బిడ్డకు 1 సం॥ వయసు వచ్చేటప్పటికి పెద్దవాళ్ళు తిను పదార్థాల నన్నింటిని తినగలగాలి.

— ఇవన్నీ తినిపించేటప్పుడు శుభ్రమైన పద్ధతులు పాటించేట్టు చూడాలి.

— తల్లికి, బిడ్డకు వారి కుటుంబ పరిస్థితినిబట్టి ఆహారంలో సరియైన పోషక పదార్థాలు తీసుకునేట్టు చేయగలగాలి.

మన ప్రాంతాలలో చాలామంది తల్లులు తమ పిల్లలకు సెరియల్ఫుడ్స్ ను తగిన వయసు రాకముందే పెట్టడం జరుగుతూంది. ఈ కారణంగా కూడ ఆ పిల్లలకు సరియైన పోషకాహారము లభించకుండా పోతుంది.

మన ప్రాంతాలలో బాగా వాడుకలోఉన్న అటువంటి డబ్బా ఆహార పదార్థాలు లేక సెరియల్ఫుడ్స్. ఫారెక్స్, సెరిలాక్, నెస్టమ్-ఫారెక్స్ను గ్లాక్సో కంపెనీ తయారుచేస్తుంది. సెరిలాక్, నెస్టమ్, నెజిల్ (Nestle) అను పేరు గల కంపెనీతో తయారుచేయ బడుతున్నాయి.

వీటిని ఇవ్వవలసిన వయస్సు:- ఈ సెరియల్స్‌ను పిల్లలకు పెట్టడం జరిగితే వారికి 6నెలలు పూర్తి అయిన తరువాతనే పెట్టాలి. 6నెలల తరువాతనయినా వాటి అవసరం ఏమాత్రంలేదు. ఇంట్లోమనం రోజూవారి తింటున్న ఆహార పదార్థములలోనుంచి తగిన విధంగా సరియైన పోషకపదార్థాలు బిడ్డకు అందేటట్టు తయారుచేసి పెట్టవచ్చు.

దురదృష్టవశాత్తు తల్లులు పత్రికలలోవచ్చు ప్రకటనలనుచూసి అందులో వ్రాసినవన్నీ నిజమనినమ్మి తమ పిల్లలకు 3వనెలనుంచి నే పెట్టడం చేస్తున్నారు.

ఒక తల్లిచెబుతుంది. తనుపాపకు పాలులేనందువల్ల 15రోజుల వయసు నుంచి పెట్టడం మొదలుపెట్టిందట. నాకు ఆశ్చర్యంవేసింది. ఈ అడ్వర్టయిజ్ మెంట్ల ప్రభావం తల్లులమీద ఎంత ఉందని.

ఇలా పెట్టినందువల్ల బిడ్డలకు చాలా నష్టం జరుగుతుంది.

1. బిడ్డలలో పోషకాహార లోపముంటుంది.

2. ఏ కారణం చేతనయినా వంట్లోనీరు తగ్గిపోయినప్పుడు బిడ్డలకు ఈ సెరియల్ ఫుడ్ పెట్టినందువల్ల చాలా ప్రమాదం జరుగవచ్చు. శరీరకణాలలోనికి మరింతనీరు లాక్కొనబడుతుంది. కణాల బయట ఇంకానీరు తగ్గిపోయి బిడ్డచాలా ప్రమాదంలో పడుతుంది.

ఒక ప్రముఖపిల్లల డాక్టరు ఇలా అన్నారు:- ఈ సెరియల్స్‌లో ప్రోటీనులు సులభంగా జీర్ణముకావు అందువలన దానికి సంబంధించిన సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అందువలన కూడ బిడ్డలో ఆహారలోపం ఉంటుంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థకు చిన్నపిల్లల ఆహారము విషయములో సలహాదారుడయిన పిల్లల డాక్టరు ప్రొఫెసర్ హాఫ్‌వాండర్ ఇలా అన్నారు-

"బిడ్డలకు 6నెలల తరువాతనే ఈ సెరియల్‌ఫుడ్స్‌ను వాడాలి. అంత వరకూ తల్లిపాలను వాడాలి. అప్పుడుకూడ వీటిఅవసరం ఏమీలేదు. ఇంట్లోవండు సెరియల్స్, పప్పుదినుసులు, ఆకుకూరలతో తయారుచేసి ఆహారాన్ని పెడితే సరిపోతుంది. మనమేం చేయాలి?

1. డబ్బాపాలను, అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్లనుంచి పుడ్స్‌నుకూడా నిషేధించాలని గవర్నమెంటుమీద వత్తిడి తీసుకొనిరావాలి.

2. సెరియల్‌ఫుడ్స్ వాడే తల్లులకు వాటివలన ఉపయోగం ఏమాత్రం ఉండదు. 6నెలలకు ముందేవాడితే నష్టంకూడ జరుగుతుందని తెలియజెప్పాలి. వాటికి

బదులు ఇంట్లో రోజూవారితినే ఆహార పదార్థములలోనుంచి బిడ్డకు అన్ని పోషక పదార్థాలు లభించే విధంగా ఎలా తయారుచేసు కోవాలో వివరించి చెప్పాలి.

బిడ్డ తెలివి, పెరుగుదల:- (Milestones of Development)

1. వ నెల తరువాత :- తల్లిని గుర్తుపట్టడం, చిరునవ్వు నవ్వడం, వేళకి అలవాటు కావడం, పిడికిలి బిగించడం.

4 వ నెల లోపల :- తల నిలపడం, ఇంట్లోవాళ్ళని గుర్తించడం, దగ్గర వస్తువు లను చూచి పట్టుకోవడం, వేళ్ళతో ఆడుకోవటం కాళ్ళతో గట్టిగా తోయడంలాంటివి చేస్తుంటారు.

7 వ నెల లోపల :- దూరంగా చూడగలగటం, ప్రాకడం, కూర్చొని చుట్టూ చూడ టం, నమలడం, చిగుళ్ళతో గట్టిగా కొరకడం, వస్తువులను పట్టుకొని తాకి, నోట్లోపెట్టుకొని పరీక్షించడం, కప్పుతో తాగగలగడం.

10వ నెల లోపల :- నించొవడానికి ప్రయత్నం, స్నేహం విశ్వాసం కనబరచడం పిల్లల్ని అనుకరించడం.

ఏడాది లోపల :- నడవడం, తనంతటతాను తినగలగడం, ఆడుకోవడానికి వస్తువులు కావలసి రావడం. ముద్దు మాటలు,

1 1/2సం లోపల :- పరిగెత్తడం, సహాయం చెయ్యడానికి ప్రయత్నం, బొమ్మ లతో ఆడుకోవడం.

బిడ్డనిద్ర :- రోజులో-పుట్టినప్పుడు 18-20గం। నిద్రపోతారు, 6నె॥-1 సం -16-18గం॥, 2-4సం॥ కలతనిద్ర, నిద్రపుచ్చడం కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది. 5-10సం - 10-12గం॥ తరువాత 10గం।

బిడ్డ బరువు :- సరాసరి బరువు- 3నెలలు—12సం।

వయసు	—	బరువు పౌన్లలో
1. 3-12నెల॥		నెలలో వయసు +11
2. 4-8సం		6×సం।లలో వయసు+12
3. 8-12సం॥		7× " +5

బిడ్డఎత్తు:- 1. 2-4సం। క ఎత్తు అంగుళములలో—(వయసుసం।లలో×2 1/2)+30
2. 4-11 సం క " — " X 2)+32

పోషకాహారం

శరీరం పెరగడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, దృఢంగా పనిచేయ డానికి సరియైన పోషకాహారం అవసరం. మంచిఆహారం తీసుకోవడంవలన శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. చాలా జబ్బులు రాకుండా చేసుకొనవచ్చును.

ప్రతిపూటక్రింద ఇవ్వబడిన 6 రకముల పదార్థములు కల ఆహారాన్ని తీసు కోవలసి ఉంటుంది.

1. పిండి పదార్థాలు :- ఇవి శరీరానికి పనిచేయడానికి శక్తి నిస్తాయి. ఇవి- బియ్యం, గోధుమలు, రాగులు మొదలగు ధాన్యాలలోను, దుంపలలోను లభిస్తాయి. మన ఆహా రంలో ఎక్కువభాగం పిండి పదార్థాలే ఉంటాయి.

2. క్రొవ్వులు :- నెయ్యి, నూనెలు, చేపలు, గ్రుడ్లు, క్రొవ్వుతో కూడిన మాంస ములో లభిస్తాయి. మన శరీరానికి ఎక్కువశక్తి అవసరమైనప్పుడు క్రొవ్వులు గ్లూకోజుగామారి శక్తినిస్తాయి.

3. మాంసకృత్తులు :- శరీర నిర్మాణము పెరుగుదల వీటివలన జరుగుతుంది. ఇవి- పప్పుదినుసులు, చిక్కుళ్ళు, బఠాణీలు, వేరుశనగలు, పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, మాంసము, చేపలలో లభిస్తాయి.

4. విటమినులు, 5-ఖనిజలవణములు:- ఇవి కూరగాయలు ఆకు కూరలలో పండ్లలో లభిస్తాయి. విటమినులు రక్షకాహారములు ఖనిజ లవణములు — రక్తం, ఎముకలు ఆరోగ్యంగా వుండేందుకు అవసరం. (శరీరములోని కణజాలములు పెరగడం కొరకు మన ఆహారములో ముఖ్యంగా కావలసినవి మాంసకృత్తులు, విటమినులు, ఖనిజ లవణములు. కావున ఆహారములో అన్నంతోపాటు ఎక్కువగా-మాంస కృత్తులు లభించే పప్పుదినుసులు, విటమినులు లభించే కూరగాయలు, ఖనిజలవణములు లభించే ఆకు కూరలు తినాలి.)

ఆపరేషన్లు చేసినప్పుడు గాయాలు మానడం అంటే, కాన్పు అయిన

తరువాత గర్భసంచిలో మానడంఅన్నా, దెబ్బలుతగిలి గాయాలు మానడం అయినా బిడ్డలు పెరగడంఅన్నా— శరీరంలోని కణజాలాలు పెరిగి పైవన్నీ జరగాలి తప్పించి మరొలాకాదు.

మూఢనమ్మకము :- కాని మనవాళ్ళు ఆపరేషన్లు అయిన తరువాత, కాన్పు తరువాత పప్పుతినమంటే అమ్మో చీము పడుతుంది అని తినరు. ఇదిచాలా అబద్దం. పప్పు పుడకబెట్టిన తరువాత పచ్చగా చీమురంగులో ఉన్నందువలన అలా అనుకొని ఉండ వచ్చు. పూర్వకాలపు పెద్దలు దానిని వారి సంతతికి సరఫరా చేసి ఉంటారు.

— కాని అసలు విషయం ఏమంటే-గాయాలు మానాలంటే పప్పుదినుసులు, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు తినడం తప్పనిసరిగా అవసరం-ఇవి తినడం మూలన చీము పట్టకుండా చేసుకోనవచ్చును.

పోషకాహార లోపము:- మాల్‌న్యూట్రిషన్ (Malnutr'tion)

మనదేశీయుల ఆహారాలలో క్యాలరీలు తక్కువగాను, మాంసకృత్తులు బొటాబొటిగా సరిపోయేంతగాను ఉంటాయి. పెద్దవాళ్ళకయితే బరువుతగ్గి పోతుంది. వ్యాధులను ఎదుర్కొనే శక్తి ఉండదు. పిల్లల విషయంలో కేవలం పెరుగుదల నిలిచిపోవడమేకాదు, పూర్తిగా ఆహార లోపమువల్ల వచ్చే జబ్బులక్రింద బయాట పడుతుంది.

1) మెరాస్మస్, (Merasmus):- క్యాలరీలు బొత్తిగా లేకుండడంవల్ల మరియు మాంసకృత్తులు కూడ కొంత లోపించినందువల్ల కలుగుతుంది.

• పెరుగుదల ఉండదు. • కండరములు బాగాఎండిపోయి కేవలం చర్మం ఎముకలు ఉంటాయి. చర్మము ముడుతలు పడిపోయి ముసలిరూపం ఉంటుంది.

2) క్వాషియార్కర్. (Kwashiorkor):- ఇది ఆఫ్రికా దేశము శబ్దము "బిడ్డను తారుమారు చేయుట అని అర్థము. మరొక బిడ్డ వెంటనే పుట్టగానే పై బిడ్డకు పాలు మాన్పించి వేస్తారు. దానికి బదులుగా చాలీ చాలని ఆహారము ఇస్తారు. అందులో మాంసకృత్తులు ఉండవు. తలవెంట్రుకలు ఎర్రగా పలుచగా ఉంటాయి. చర్మము పగిలి కాలినట్టుగా కనబడుతుంది. కండరాలు ఎండిపోవటం, కాళ్ళకు నీరు చేరటం వాయటం జరుగుతుంది. బిడ్డ ఏడుపు గొట్టుది అయిపోతుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఏడవటం, అస్వస్థత కనబడటం, చికాకుగా ఉండటం, మందంగా ఉన్నట్టు కనపడటం, నడవటానికి ప్రయత్నం చేయకపోవడం మొదలయిన లక్షణాల్ని కనపడతాయి.

బిడ్డ
చర్మములోకప్పబడిన
ఎముకల గూడు లాగా
ఉండటం . 'మెరాస్మస్'
అను ఆహారములోపం
వలన కలుగు జబ్బులో



DANGER

DANGER



క్వాషియోర్కర్ అనబడే జబ్బులో
ఎర్రబడినతలవెంట్రుకలు,
మొహం. కాళ్లు చేతులు వాయుటం.

డయేరియా (D'arrhoea) (అతిసారము, విరోచనములు, బేదులు):-

ఇది బిడ్డలకు చాలా చిక్కైన పరిస్థితి. ఇది వచ్చినప్పుడు ఆహారము సరిగా ఇవ్వరు. తల్లిపాలు ఇవ్వకూడదన్న ఉద్దేశంతో అదికూడ దూరం చేస్తారు.

మూఢనమ్మకము:- పళ్ళువచ్చు వయసులో విరోచనాలు వస్తాయి. అంటే 8-10 నెలల్లో దంతములు వస్తున్న కారణంగా విరోచనాలు కలుగుతాయి అనేది.

వాస్తవము:- దంతములు వస్తున్నప్పుడు ప్రతి కనపడ్డ వస్తువును మురికిదా, మంచిదా అని కాదు. అది ఏదైనా నోట్లో పెట్టుకొని కొరకాలని బిడ్డ ప్రయత్నిస్తుంది. అందు వలన రోగజీవులు చేరి విరోచనాలు పట్టుకుంటాయి.

మరొక వాస్తవము:- బిడ్డ 6 నెలలనుంచి 1సం॥ దాకా మెదడు బాగా పెరుగుతుంది. ఈ సమయంలో సరియైన పోషకాహారం ఏకారణం చేతనయినా కాని బిడ్డకు అందకపోతే మెదడు పెరుగుదల బాగా ఉండదు. అందువల్ల బిడ్డలు తెలివి తక్కువగా, మందమతులుగా తయారవుతారు.

• బిడ్డకు 9నెలల వయసు వచ్చేటప్పటికి తల్లిపాలు మాన్పించాలి. కాని చాలా మంది 2-3 సం లదాకా అలానే ఇస్తుంటారు. బిడ్డకు ఆ పాలలో సరియైన ఆహారము లభించదు. మరొక ఆహారము తీసుకొనడానికి ఆకలి ఉండదు. ఇటు తల్లి కి కూడ బలహీనం ఏర్పడుతుంది.

• తల్లిపాలు చాలకనో లేకనో పోతపాలు ఇచ్చేవాళ్ళు బిడ్డకు అజీర్ణము అవుతుందన్న మూఢనమ్మకంతో పాలకు నీళ్ళు దండిగా కలిపి - అంటే గ్లాసు నీళ్ళకు 2 చెంచాల పాలు కలిపి ఇచ్చే తల్లులున్నారు మనదేశంలో.

"డాక్టరుగారు బిడ్డ ఎండిపోతుంది. తల్లి పాలు లేవు, డబ్బాపాలో, బర్రె పాల్లో పడుతున్నాము. చూడండి" అనే వారిలో దాదాపు అందరిని విచారిస్తే నీళ్ళకి కొద్దిగా పాలుకలిపి దాదాపు నీళ్ళే బిడ్డకి ఆహారంగా ఇచ్చేవాళ్ళుంటారు.

—గేదెపాలు చిన్నపిల్లలు త్రాగితే మందకొడిగా ఉంటారన్నది అర్థము లేనిది.

మరొకమూఢనమ్మకము:— ఇంతమంచి పోషకాహార విలువగల పాలలో ఏమీలేదని మాన్పివేయడం మన దౌర్భాగ్యం. నిరాధారమైన సాంప్రదాయలకు, మూఢనమ్మకాలకు బిడ్డలు బలైపోతుంటారు.

1) పప్పుదినుసులలో మాంసకృత్తులుంటాయి. అవి బిడ్డ శరీరం పెరుగులకు ఉపయోగపడతాయి. పిల్లలు ఎదగాలంటే మాంసకృత్తులు మామూలుకంటే

ఎక్కువ అవసరము. ఉదా:- 108 గ్రా బరువున్న బిడ్డకి 1 కె.జి బరువుకు 3గ్రా। మాంసకృత్తులు అవసరం. అదే పెద్దలకయితే 1కిలోకి—1-1 1/2 గ్రా। అవసరం. వాస్తవం ఇలా ఉండగా మూఢనమ్మకం – తల్లిపాలు మానేసిన బిడ్డలకు వట్టివరన్నం లేక గోధుమ అన్నము పెట్టి, మాంసకృత్తులు లభించే పప్పువంటి వాటిని విడిచి పెట్టారు.

అరటిపండ్ల గురించి మరో మూఢ నమ్మకం:— ఇవి అంటే చిన్న బిడ్డ చేష్టలు లేక ఫిట్స్ (వాతము) వస్తాయని వాడుక. సరిగా పండని పండు ఏదైనా అజీర్ణము చేస్తుంది. నమ్మకము అలానే వచ్చి వుంటుంది. బహుశా బాగా పండిన అరటి పండులో మాంసకృత్తులుంటాయి.

కాబట్టి తల్లులకు పోషకాహార లోపము వల్ల బిడ్డలకు కలుగు నష్టాలను వివరించి చెప్పాలి. సరియైన ఆహారము ఏది ఎలా ఇవ్వాలో చెప్పాలి.

—బాగా జబ్బుపడ్డ పిల్లల్ని డాక్టరు దగ్గరకు పంపించాలి,

—పోషకాహారలోపం వల్ల కేవలం బరువు తక్కువగా నుండటం జరిగితే ఈ క్రింది విధంగా వారికి ఆహారము ఇవ్వమని చెప్పాలి.

ఇక్కడే వారికి మరొక విషయం గురించి కూడా చెప్పాలి. మాంస కృత్తులు ప్రోటీనులు (Prote ns) - మందులు కంపెనీల పొడులు (Powders) (eg.- Prote'nex, Proteinu es etc).

ఉదా:- ప్రోటీనెక్స్, ప్రొటిన్యూల్స్ మొ నవి.

టానిక్కులు – ఆల్‌ప్రొవిట్, (A provit); ప్రొటోన్ (Protone) మొ నవి. వాడినందువల్ల ఉపయోగమేమీ లేదు. అందులోనుంచి సరియైన మాంస కృత్తులు లభించాలంటే రోజుకు ఒకసీసా అంటే 20రూ ఖరీదు పెట్టి ఇవ్వాలి.

అలా కాకుండా ఈక్రింది పద్ధతిలో ఇవ్వమంటే (ఆడబ్బులేకనే పేద ప్రజలు వారి బిడ్డలకు సరియైనవి ఇవ్వలేకపోయారు, తక్కువ ఖర్చుతో బిడ్డను ప్రమాద పరిస్థితిలో పడకుండా నివారించవచ్చు.

గోధుమపిండి	-	400గ్రా లు	—	రు.	2-00
శనగపప్పు	-	160గ్రా॥లు	—		1-00

వేరుశనగపప్పు	-	100గ్రా॥లు	—	0-80
బెల్లం	-	200గ్రా॥లు	—	1-00
			మొత్తం రు.	4-80

ఇందులో 113 గ్రాముల ప్రోటీను ఉంటుంది. పోషకాహార లోపంవల్ల బరువు తక్కువఉన్న 10కేజీల బిడ్డకు—4రోజులకు సరిపడా లభిస్తుంది. రోజు ఖర్చు 1రూ. 20 పై.లతో పోతుంది. ఇవన్నీ తల్లులకు వివరించి చెప్పాలి.

<u>విటమిన్ల లోపంతోవచ్చే జబ్బులు, వాటి వివరణ:-</u>

<u>1. విటమిను—ఎ</u> [Vitam n-A] రేచీకటి [N ght B ndness] దేశంలో. గుడ్డితనం రావడానికి విటమిను-ఎ లోపం ప్రధాన కారణం.

—పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసము, కూరగాయలలో విటమిను ఎ ఉంటుంది, వీటి తీసుకుంటుంటే- ఆ జబ్బులురావు.

<u>2. బికాంప్లెక్స్</u> విటమిను [Vitam n B comp ex] ఆకలిలేక పోవడం, కాళ్ళు కాళ్ళు మంటలు, నోట్లో పుళ్ళుపడటం లాంటివి ఉంటాయి.

—ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసము- తీసుకుంటుంటే జబ్బురాదు.

<u>3. "సి"విటమిను</u>]V tam n - C] - చిగుళ్ళనుంచి రక్తం కారటం, గాయాలనుంచి రక్తం ఎక్కువ కారడం, మొ లక్షణాలుంటాయి. ముదిరితే "స్కర్వీ" అను జబ్బు వస్తుంది.

—తాజా నిమ్మ, నారింజ, టమోటపండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి.

<u>4. "డి"విటమిను</u> [V tam n-D]—చిన్న పిల్లల్లో "రికెట్స్" [R ckets] పెద్ద వాళ్ళల్లో "ఆస్టియో మలేసియా" [Osteomalacia]— ఎముకలు బలహీనపడి వంగి పోవడం, దంతాలు ఎదగకపోవడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

—పాలు, గుడ్లు, చేపలు, వెన్న తీసుకోవాలి.

<u>5. విటమిను "కె"</u> [K v tam n] :- అధిక రక్తస్రావం.

—ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి.

6. నికొటినమైడ్ Nicot'nam'de :- "పెల్లాగ్రా" [Pellagra] జబ్బు వస్తుంది.

—చేప, మాంసము, లివర్, క్యారట్, టమోటా తీసుకోవాలి.

7. ఫోలిక్‌యాసిడ్స్ [Folic ac'd] మాల్‌అబ్సార్పషన్ సింద్రోమ్ [Malabsorption Syndrome]

—గుడ్లు, ఆకుకూరలు, బంగాళాదుంపలు, రాల్లిగడ్డలు,

గర్భస్రావాలు-అబార్షన్ [Abort'on] అంటేఏమిటి?:-

ఏడునెలలు నిండకుండా అంతకుముందు పోయే గర్భాలన్నీ గర్భస్రావాల క్రింద తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీనినే అబార్షన్‌అంటారు. సాధారణంగా ఏడునెలల తరువాత పుట్టేబిడ్డ జీవించగలుగుతాడు.

— వందమంది గర్భిణీస్త్రీలను తీసుకొంటే అందులో 10-15శాతం మందికి గర్భస్రావం జరుగుతుంది. ఎక్కువ గర్భస్రావాలు మొదటిమూడు నెలల్లో జరుగుతాయి.

ఏం చేయాలి?:-

1. గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీకి పొట్టలోనొప్పి లేకుండాఉండి ఋతుస్రావంలో కంటే తక్కువగా రక్తం పోతున్నట్లయితే :- ఆమెను విశ్రాంతిగా పడుకోమని చెప్పాలి. ఇంకా ఎక్కువపోతుంటే చెప్పమని చెప్పాలి.

— ఆమెను రెండవరోజు చూడాలి

రక్తస్రావం ముందురోజుకంటే తగ్గిఉన్నా, పూర్తిగా ఆగిపోయి ఉన్నా ఆమెను ఒక వారందాకా పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకొమ్మని చెప్పాలి.

— ఆమె పరిస్థితిలో ఏమీమార్పు రాకుండా ఉండినా లేక ఇంకా ఎక్కువ రక్తస్రావం జరిగినా లేక 5,6 రోజులనుంచి అలానే రక్తస్రావం జరుగుతున్నా (కొద్దిగా అయినాసరే) హాస్పిటల్‌కు పంపించాలి.

— ఆ సమయంలో ఆమెను బాగానీటిని, పానీయాలను త్రాగమని చెప్పాలి.

2. ఆమెకు పొట్టలోనొప్పి, ఋతుస్రావంకంటే ఎక్కువ రక్తస్రావం జరుగుతుంటే కూడా :- ఆమెను పైనచెప్పిన విధంగానే హాస్పిటల్‌కు పంపాలి. అదే సమయంలో ఆమెను బాగా నీళ్ళను, పానీయాలను త్రాగమని చెప్పాలి.

3. ఆమెకు కొంత రక్తస్రావం జరుగుతూ, కొంత గడ్డలుగా లేక మాంసము ముద్దలుగా పడి పోయినట్లయితే :-

— ఆమెకు తరువాత మైల ఏమికాకున్నట్లయితే ఆమెకు గర్భస్రావం జరిగిందని

చెప్పాలి. పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకొమ్మని చెప్పాలి. చాలా ఎక్కువగా నీళ్ళు, పానీయాలను త్రాగమని చెప్పాలి.

— రెండవరోజు ఆమెనుతిరిగి చూడాలి. ఇంకా రక్తస్రావం జరుగుతున్నట్లయితే ఆమెకు— మెతర్జిన్ [Metherg ne] మాత్రలు 1-2 ఇవ్వాలి. లేక ఒక ఇంజెక్షన్ అయినా ఆదేమందు ఇవ్వాలి.

— అయినాకూడా మైలఅలానే పోతుంటే హాస్పిటల్‌కు పంపాలి.

— మాత్రలు మ్రింగిన తరువాత మైల ఆగిపోతే రెండు వారాలయిన తరువాత మళ్ళీ కనపడమని చెప్పాలి.

— గర్భస్రావం జరిగినప్పుడు పిండం బయట పడిపోయినా కొన్ని సందర్భాలలో మాయ గర్భాశయానికి అంటుకొనేఉండి ఆగకుండా రక్తస్రావం జరుగుతూంటుంది. దీనిని ఇన్‌కంప్లీట్ అబార్షన్ (Incomplete abotion)అంటారు. ఇటువంటప్పుడు చిన్న ఆపరేషన్‌ద్వారా గర్భాశయంలోని మిగిలిపోయిన ముక్కలను మక్టరు శుభ్రంగా తీసివేస్తారు.

— కొంత మందిలో గర్భవతిగా వున్నప్పుడు పిండం కొన్ని నెలలపాటు గర్భాశయంలో పెరిగి చనిపోవడం జరుగుతుంది. అటువంటప్పుడు ఏకొంకొద్ది రోజులపాటు రక్తస్రావం జరిగిఆగిపోతుంది. కాని పొట్ట పెరగదు. దీనినే మిస్డ్ అబార్షన్ (Missed Abort on) అంటారు. దీనికికూడ డాక్టరు దగ్గరే వైద్యం చేయించుకోవాలి.

గర్భస్రావాలు- కారణాలు :-దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఖచ్చితంగా ఫలానా కారణం అని చెప్పడంకొన్ని సందర్భాలలోనే సాధ్యమవుతుంది. వాటిలో సరిదిద్దగలి కారణాలు కొన్ని మాత్రమే ఉంటాయి.

1. పిండనిర్మాణలోపం :— మొదట రెండుమూడు నెలలలోపు జరిగే గర్భస్రావాలకి పిండ నిర్మాణలోపం ముఖ్య కారణం. దీనివలననే జరుగుతున్నదీ లేనిదీ చెప్పడం కష్టం. దీనిని సరిదిద్దడానికి మందులులేవు.

2. గర్భవతిగానున్న స్త్రీకి జబ్బులు కల్గినప్పుడు :— పొంగు, కలరా, టైఫాయిడ్, మలేరియా, మశూచికం, సిఫిలస్, నిమోనియోవంటి జబ్బులు వచ్చినప్పుడు గర్భస్రావం జరగడానికి అవకాశంఉంది.

3. ఇదివరకే మేనరికపు వివాహాల గురించి మొదటి 3నెలల గర్భధారణ కాలంలో జరుగు అజాగ్రత్తలు వీటిగురించి చెప్పడం జరిగింది.

4. హార్మోన్ల లోపం :- స్త్రీ గర్భవతి అయిన మొదటిమూడు మాసాల్లోను అండాశయంలో ఒక ప్రత్యేకస్థలంనుంచి ప్రోజస్టిరాన్ [Progesteroe]n ఈస్ట్రోజన్ [Oestrogen] హార్మోన్లు ఎక్కువ మోతాదులో తయారవుతాయి. ఇవి గర్భాన్ని నిలబెట్టడానికి కావలసిన హార్మోన్లు ఆ ప్రత్యేక స్థలం రోగగ్రస్తమై హార్మోన్లు కావలసినంత తయారు కాకపోతే గర్భస్రావం జరుగుతుంది. ఇలానే మిగతా హార్మోన్ల అస్తవ్యస్తవలన కూడ జరుగుతుంది.

5. గర్భకోశలోపాలు :-

—గర్భాశయంలో గడ్డలు పెరిగినా	మొగాగల కారణాలను శాస్త్ర
—గర్భాశయ కంఠం వదులుగాఉన్నా	చికిత్సద్వారా సరిచేయవచ్చు.

—గర్భాశయం రెండుగా విభజించబడిఉన్నా గర్భస్రావం జరుగుతుంది.

<u>గర్భకోశం రెండుగా విభజింపబడి ఉండటం</u> :- సెపరేట్ యుటిరస్ [Septrate uterus]

ఒక ఉదాహరణ :- కొన్ని రోజులక్రితం ఒకస్త్రీని తీసుకొని వచ్చారు. ఆమెకు మూడవకాన్పు 7,8గం। క్రితం జరిగింది. 7వ నెలలో జరిగింది. బిడ్డ పుట్టింది. మాయరాలేదు అని చెప్పారు. బిడ్డకూడ చనిపోయింది. అంతకు ముందు రెండు కాన్పులుకూడ ఏడునెలలు కాకముందే జరిగాయి. బిడ్డలు చనిపోయారు. ఇప్పుడు పిల్లలులేరట. ఆమెకు మత్తుఇచ్చి మాయను బయటకు తీయడానికి పరీక్ష చేశాను. గర్భసంచి రెండుగా విభజింపబడిఉంది. ఒక భాగంలో మాయబాగా అతుక్కొని పోయిఉంది. దానిని తీసివేయడం జరిగింది. ఆ తరువాత ఆమెకు గర్భసంచిని రెండుగా విభజిస్తున్న అడ్డుగోడను తొలగించి ఒకేసంచిగా ఉండేట్లు శస్త్రచికిత్స జరిపాము. ఆమెకు తిగర్భస్రావాలు జరగడం పై కారణంగానే. అందువలన దానికి వైద్యం చేయడం జరిగింది. ఆమెబాగా కోలుకొని ఇంటికి వెళ్ళింది. ఇలాంటి కేసులు ఎప్పుడోకానిరావు. వచ్చినా ఆపరేషన్ చేయడం జరగని పరిస్థితిలో ఉంటారు. అందువలన ఆమెఫోటోలు ఆపరేషన్ జరిగిన సమయంలో తీసుకోవడం ముందు జరిగింది. ఆమెకు కాన్పులు సక్రమంగా జరుగుతాయని ఆశిద్దాం.

<u>అబార్షన్ చేయించుకోగోరే వారికి సక్రమమైన పద్ధతులు, సలహాలు</u>

* ఇక పిల్లలు వద్దనుకుంటూండే లోపల గర్భం రావటం.
* ఇప్పుడిప్పుడే పిల్లలు వద్దుఅనుకునే లోపల గర్భం రావటం.
• పెళ్ళికాని పిల్లలు, వితంతువులు గర్భం ధరించడం.

ఇటువంటి సమయంలో వారికి చటపరిధిలో అబార్షన్ చేయటానికి అవకాశం ఉంది. వారి గురించి మరెవ్వరికి తెలియకుండా కూడా చేయించుకొనవచ్చు. అయితే,

* అబార్షన్ చేయడంలో అనుభవం కల్గిన డాక్టరు దగ్గర మాత్రమే చేయించుకోవాలి. R. M. P, P. M. P, P. H. W. మొ।వారు చేయకూడదు.

* మొదట మూడు నెలలోపలయితే డి అండ్ సి (D&C) అను చిన్న ఆపరేషన్ ద్వారా అబార్షన్ చేయడం తేలిక.

• అబార్షన్‌కు మాత్రలు, సూదులు ఏమిపనిచేయవు.

అక్రమ గర్భస్రావాలు:- సమాజంలో బయట పడుతుందేమోనని భయపడో, సక్రమ పద్ధతి ఉందని తెలియకో, చెప్పుడు మాటలు వినో కొంతమంది అమాయక స్త్రీలు కొన్ని ఘోరమైన అక్రమ పద్ధతిలో జరుగు గర్భస్రావాలకు బలి అవుతుంటారు. వారికి ముందుగానే సక్రమ పద్ధతి గురించి దృష్టిలో ఉండునట్లు చెప్పాలి.

అక్రమ పద్ధతి వలన కలుగు నష్టాలు:-

• అధిక రక్తస్రావం

* గర్భసంచికి తూట్లుపడటం	మనిషి ప్రమాదంలో
* ట్రేవులకు రంధ్రాలు పడటం	పడిపోవట చివరికి
* ట్రేవులచుట్టూ చీము పట్టి	చావు తప్పదు.

గర్భస్రావ చట్టం:-భారత ప్రభుత్వం గర్భస్రావ చట్టాన్ని (M.T.Pact) 1971లో చేసింది. అది 1-4-1972లో అమలులోకి వచ్చింది. ఈ చట్ట ప్రకారంగా కొన్ని పరిస్థితులలో గర్భస్రావం లేక అబార్షన్ చేయించుకోవచ్చు.

1) తల్లి ఆరోగ్య రక్షణరీత్యా కొన్ని జబ్బులలో చేయవచ్చు అవి గుండె జబ్బులు, గుఱ్ఱపువాతం మొదలగునవి.

2) పిండ నిర్మాణ లోపం కలదని భావిస్తే చేయవచ్చు.

3) మానభంగం వలన గర్భం వచ్చినప్పుడు.

4) గర్భనిరోధక పద్ధతులు పనిచేయనందు వలన గర్భం వచ్చినప్పుడు.

5) సామాజిక, మానసిక ఆర్థిక కారణాల కొరకు కూడ చేయవచ్చు. ఇది 1975లో సవరించ బడింది. అంతకు ముందు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో మాత్రమే అనుభవం ఉన్న రిజిష్టర్డ్ మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్స్ చేయవలసి వచ్చేది చట్టప్రకారం.

1975 తరువాత ప్రైవేటు ఆసుపత్రులలో కూడ లైసెన్స్ పొందిన డాక్టర్లు చేయవచ్చు.

చట్టప్రకారం పైన చెప్పిన కారణాలు కాకుండా ఎందుకు మిగతా స్త్రీలు అబార్షన్లు చేయించుకుంటారు?

1) పెళ్ళికాని పిల్లలు, వితంతువులు గర్భం ధరించడం.

2) ఇక పిల్లలు వద్దు అనుకునే లోపల గర్భం ధరించడం.

3) ఇప్పుడిప్పుడే పిల్లలు వద్దు అనుకుంటూంటే గర్భం రావటం. ఇప్పుడు ఒక క్రొత్త అవసరం కూడా ఏర్పడింది జనాలకు. అబార్షన్లను చట్టబద్ధం చేయడంద్వారా, మరింత విస్తృత పరచడం ద్వారా కొన్ని ఉపయోగాలు జరిగాయి. వద్దనుకున్నా వచ్చిన గర్భములను చట్టబద్ధంగా తీసివేయడం లేనికారణంగా ఏవేవో అక్రమ పద్ధతులతోను, ఓనమాలు తెలియని గ్రామసీమలలోని R. M. P లతోను, మంత్రసానులతోను చేయించుకోవడం, తద్వారా అనేక నష్టాలకు తల్లులు గురికావడం, చివరికి మరణాలు కూడా ఎక్కువ సంభవించడం ఉండేది. ఇప్పుడు ఈ స్థితిలో కొంత తగ్గుదల కల్పించింది, చట్టాన్ని విస్తృత పరచిన తరువాత. ఏది ఏమైనా ఎంత సక్రమ పద్ధతులలో గర్భస్రావాలు జరిపినా అవి సురక్షితమైనవి ఏమీకావు. వీటికంటే మంచి గర్భనిరోధక పద్ధతులే క్షేమకరం. కాని ఈ గర్భస్రావ చట్టాన్ని మరింత విస్తృత పరచినందు వలన రుమేనియా బల్గేరియాలలో పిల్లల పుట్టుక మరింతగా పడిపోయింది.

సక్రమ గర్భస్రావ పద్ధతులు:—

మొదటి మూడు నెలలవరకు:- 1) D&C లేక క్యూరటేజ్ అంటారు. నొప్పి తెలియకుండా మత్తుఇచ్చి గర్భాశయ కంఠాన్ని ఒక రకమైన కడ్డీలతో వెడల్పు చేసి తరువాత క్యూరట్ అనే పనిముట్టుద్వారా పిండాన్ని కొంచెం, కొంచెం గీక్కి వేయడం జరుగుతుంది. ఇది ఎంత తేలికగా చేయవచ్చో నిపుణతలేకపోతే గర్భాశయానికి కన్నంపెట్టడం కూడా జరుగుతుంది.

2) సక్షను పద్ధతి:- ఇందులో గర్భాశయంలోకి సన్నటి గొట్టం వంటిది దూర్చి దానికి ఒక ట్యూబ్ తగిలించి సక్షను ద్వారా పిండం భాగాన్ని లాగివేయడం జరుగుతుంది.

3) ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్‌ను యోనిలో పెడితే అబార్షన్ అవుతుంది. ఇది ఖరీదు ఎక్కువ, దొరకదు.

b) 3-6వ నెల్ల వరకు:- ఇది మొదటిదాని కంటే చాలా ప్రమాదంతో కూడుకున్నది. యామ్నియోసెంటిసిస్ ఈ సమయంలోనే చేసి గర్భస్థ శిశువు ఆడా? మగా? అని కనుక్కొని ఆడ అయితే అబార్షన్ చేయించుకోవడం జరుగుతున్నది, ఈదశలోనే. ఎన్ని పద్ధతులున్నా కూడ ఈ దశలో ఏ ఒక్కటి సురక్షితంకావు.

1) యామ్నియాటిక్ సాక్ లేక సంచిలోకి సలైను ఎక్కించడం, సంచి బయటికి మందులు ఎక్కించడం, అన్నింటికి వాటి, వాటిదుష్ఫలితాలు ఉండనే ఉన్నాయి.

2) ఆపరేషనుచేసి గర్భసంచికి కోతపెట్టి పిండాన్ని తొలగించడం.

అసలు పుట్టక ముందే గర్భస్థ శిశువు ఆడా? మగా? అని కొన్ని పద్ధతులు అమ్నియో సెంటిసిస్ లాంటివి, కనుగొని ఆడ అయితే అబార్షన్ చేయించుకోవడం, ఈ గర్భస్థ శిశువు యొక్క లింగం కనుక్కొనే పద్ధతి వాడుకలోనికి వచ్చింది. గర్భస్రావ చట్టం చేసిన చాలా కాలానికి. కాని పుట్టక ముందే స్త్రీ జాతిని కనుగొని అబార్షన్లు చేస్తున్న క్లినిక్‌లు బొంబే, ఢిల్లి, అమృతసర్ మొదలగు నగరాల్లో పెచ్చరిల్లిపోయాయి. ఇంతవరకూ అంటే 1978-1982 మధ్యలో 78,000 మంది స్త్రీజాతి గర్భస్థ శిశువులు అబార్షన్లు చేయబడ్డారు. ఇవి ఏ చట్ట పరిధి క్రిందికి రావు.

సంఘంలో స్త్రీ జాతిపైగల తక్కువ భావన్ని ఈ క్లినిక్‌లు వాడుకొని సెక్స్ డిటర్మినేషన్ పేరిట అబార్షన్ల పేరిట సొమ్ము చేసుకుంటున్నాయి. అనేక నగరాల్లోని మెటర్నిటీహోము లన్నీ కూడ ఆచరణలో అబార్షన్ క్లినిక్‌లై అందుకు వచ్చిన జనం దగ్గరనుంచి డబ్బు పిండి వ్యాపారాన్ని చేస్తున్నాయి.

ఈ మధ్య ఓ క్రొత్త పద్ధతిని డా॥ రొనాల్డ్ ఎరిక్సన్ అను అమెరికా. డాక్టరు మగ బిడ్డను పుట్టించగలిగే స్పెర్మ్‌లను వేరుచేసి, వాడు పద్ధతిని కనుగొని దానిని బొంబేకి కూడ సప్లెయి చేశాడు. ఈ పద్ధతి ప్రకారం 75 శాతం మందికి మాత్రమే మగ బిడ్డ పుట్టడానికి అవకాశం ఉంది. మిగిలిన 25 శాతం మంది ఆడపిల్ల అని ముందే కనుక్కుంటే మరలా అబార్షన్ చేయడం ఇదన్నమాట వరుస.

ఎన్నో సాంఘిక సేవా సంస్థలు, సంఘాలు దీనికి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించాయి. కాని ప్రభుత్వ ధోరణి చూచాయిగా ఎలా ఉందంటే ఆ విధంగా స్త్రీజాతి తగ్గిపోతే పిల్లలు కనే వారు తగ్గిపోతారు. ఆ విధంగా జనాభా తగ్గుతుందని కుంటి సాకులు చెప్ప జూస్తుంది. ఇప్పటికే ప్రపంచంలోకెల్లా మనదేశంలో మాత్రమే 1981 లెక్కల ప్రకారం 1000 మంది మగవారికి 935 మంది స్త్రీలు ఉన్నారు. ఇంకా

అంతరిస్తూ పోతే చివరికి ప్రపంచమే ఉండదు. అది తెలియదు కాబోలు మన ప్రభుత్వానికి, చేసే డాక్టర్లకి, ఈ విషయమై స్త్రీజాతిని మేల్కొలపాలి, తమ జాతిని తామే చంపుకో వద్దని వివరించాలి. విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్న స్త్రీలు, అప్పుడు గాని దీనికి పరిష్కారం ఉండదు.

గర్భ నిరోధము-పద్ధతులు

గర్భము రాకుండా నిరోధించడానికి కొన్ని తాత్కాలికమైన పద్ధతులు మరియు పర్మనెంటు పద్ధతులు ఉన్నాయి.

తాత్కాలికమైన పద్ధతులు:- (బాగా వాడుకలో ఉన్న పద్ధతులు)

1) సేఫ్‌పీరియడ్ 2) కాండ్యూమ్ (Condom) లేక నిరోధ్

3) ఫోమ్ టాబ్లెట్లు, జెల్లీలు, పేస్టులు 4) కాయిల్ 5) హార్మోనులతో తయారు చేయబడిన పిల్స్, ఇంజెక్షన్లు 6) అబార్షన్లు లేక గర్భస్రావములు.

పర్మనెంటు పద్ధతులు:- 1) మగవారిలో వాసెక్టమీ ఆపరేషన్లు

2) ఆడవారిలో ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్లు.

సేఫ్ పీరియడ్:- ఇది ఆడ బీజకణము లేక అండము (ఓవమ్) ఋతుక్రమం తప్పకుండా అయేవారికి అంటే 28రో॥కోసారి అయేవారికి, ఋతు స్రావం జరుగడానికి 14 రోజుల ముందే విడుదల కావడం జరుగుతుంది. ఒకరోజు మాత్రం బ్రతికిఉండి, మగ బీజకణముతో సంయోగము జరగకపోతే చనిపోతుందన్న విషయమై ఆధారపడి ఉంది. అంటే ఈ సమయానికి నాలుగురోజులు ముందు, నాలుగు రోజులు తరువాత తప్పించి మిగతా రోజులలో గర్భంవచ్చే అవకాశం ఉండదు. కనుక దీనిని సేఫ్‌పీరియడ్ అంటారు. అంటే ఈ సమయంలో దంపతులు కలిస్తే గర్భము వచ్చే అవకాశాలు ఉండవు. కాని దీనిని ఖచ్చితంగా పరిగణ లోనికి తీసుకోవడానికి లేదు. ఎందు వలనంటే, 21 శాతము ఈ పద్ధతి అనుసరించిన వారిలో గర్భం వచ్చింది.

2) 3) పద్ధతులు తీసుకున్నచోట వివరణ తీసుకొనవలసి ఉంటుంది.

4) కాపర్-టి-కాయిల్:- పెళ్ళయిన తరువాత మొదట్లోకొంత కాలం పాటు పిల్లలు వద్దనుకొనే వారికి ఇది బాగుంటుంది. ఇతరత్రా బాధలు ఏమిలేకుంటే

ఋతు స్రావం ఆగిన వెంటనే డాక్టరుతో సంప్రదించి దీనిని పెట్టించుకోవలసి ఉంటుంది. ఇది పెట్టించుకొన్న తరువాత పొట్టలో నొప్పి తెల్లమైల కావడం, రక్తస్రావం ఎక్కువ కావడం ఉంటే డాక్టరుసు సంప్రదించి తీయించుకోవలసి ఉంటుంది.

ఇది భార్య భర్త ఏ గర్భనిరోధక పద్ధతిని అవలంభించక కలిసినట్లయితే కలసిన 3-5 రోజులలోపు దీనిని పెట్టించుకున్నట్లయితే గర్భము రాకుండా నిరోధించ వచ్చు. అంటే దీనిని ఇందుకోసం కూడ ఉపయోగించుకోవచ్చు నన్నమాట.

5) హార్మోనులతో తయారు చేయబడిన పిల్స్:-

ఈ పిల్స్ ఇది వరకు ఎక్కువ డోసులతో తయారుచేసేవారు. దీనివలన నష్టాలు కలిగాయి. ఇప్పుడు తక్కువ డోసులతో తయారు చేస్తున్నారు. వీటిని పద్ధతి ప్రకారం మధ్యలో ఆపకుండా ప్యాకెట్టు పూర్తి అయినదాకా వాడాలి. వీటిని మహా అంటే ఒక సంవత్సరానికి మించి వాడకూడదు. ఇవి బిడ్డకు, బిడ్డకు మధ్య వ్యవధి కావలసి ఉన్నప్పుడు సరిపోతాయి. వీటి వలన కొంతమందిలో వాంతులు, వికారం కలుగవచ్చు. అందు వలన మధ్యలో ఆపివేయడం జరుగుతుంటుంది. అందు వలన ఋతుక్రమం అస్తవ్యస్తంగా తయారు కావచ్చు.

35సం॥ మించి వయసుకలవారు వీటిని వాడకూడదు. ఎందువలనంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

గుండె జబ్బులు, లివర్ జబ్బులు, డయాబెటిస్, రక్తపోటు, ఆస్త్మా, ఫిట్స్ జబ్బులు, రొమ్ము కాన్సర్ ఉన్నవారు వీటిని వాడకూడదు.

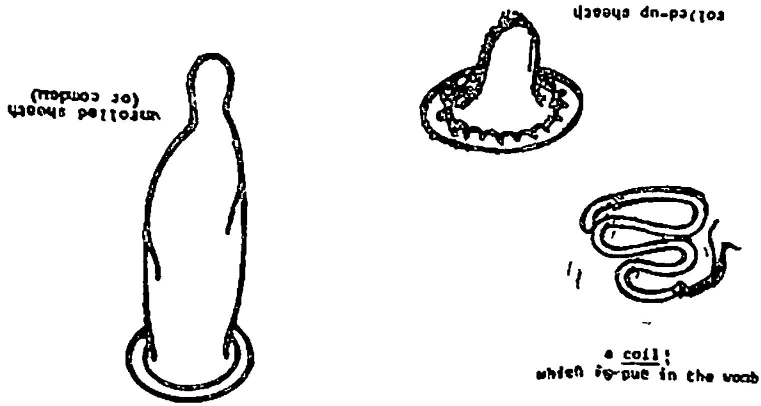
హార్మోనులతో తయారు చేయబడిన ఇంజెక్షన్లు లేక ఇంజెక్టు చేసే గర్భనిరోధక పద్ధతులు :-

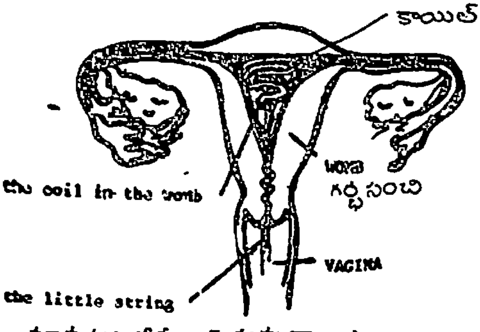
ఇందులో 2 రకములు ఉన్నాయి.

1) నెట్-ఎన్ (నార్ప్రధిస్టెరాన్ ఎనాంధేట్) బ్రాండ్ పేరు నొరిజెస్ట్ — ఇది 'షెరింగ్' అనబడే పశ్చిమ జర్మనీ బహుళజాతి కంపెనీచే తయారు చేయబడుతుంది. ఇది 200 మిల్లీగ్రాముల చొప్పున 60 రోజులకోసారి ఇంజెక్టు చేయవలసి ఉంటుంది. దీనిని 1966 నుంచి వాడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

2) D M P A లేక డిపో మెడ్రాక్సీ ప్రొజెస్టిరాన్ - బ్రాండ్ పేరు డిపో ప్రొవెరా. దీనిని అప్‌జాన్ అనే మరో అమెరికన్ బహుళజాతి కంపెనీ తయారు

నిరోధ్ లేక కాండ్యూమ్

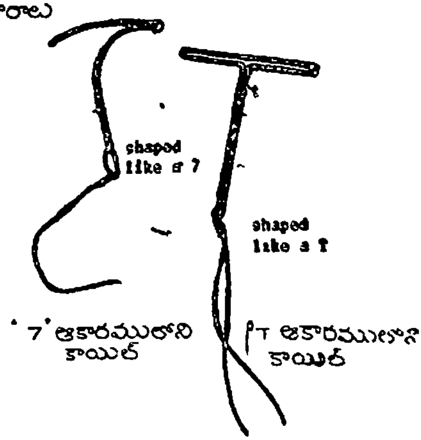




మానములో వ్రేలాడుతును దారాలు

Other shapes of
coils

గర్భనిరోధానికి వాడు
వివిధ ఆకారాల కాయిల్స్



చేస్తున్నది. ఇది 150 మిల్లీగ్రాముల చొప్పున 3 నెలలకొకసారి ఇవ్వాలి. ఇది 1961 నుంచి వాడుకలో ఉన్నది.

ఇవి పనిచేసే పద్ధతి :— ఇవి అండము విడుదల కాకుండా నిరోధిస్తాయి. అలానే గర్భసంచి లోపలి పొరమీద, ట్యూబులమీద, గర్భ ద్వారం దగ్గర ఉత్పత్తి అయ్యే ద్రవంమీద పనిచేసి కూడ కొంత పరోక్షంగా గర్భం రాకుండా నిరోధిస్తాయి.

ఇవి దీర్ఘకాలం, బాగా పనిచేస్తాయి కాని సురక్షితం కావు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 64, 65 ఆర్టికల్సు ప్రకారం పిల్లలు అసలు లేనివారు దీనిని వాడకూడదు.

వీటివలన జరుగు అనర్థాలు :- (1) మహిళలు యివి తీసుకున్న తరువాత సంతాన యోగ్యతకు అనర్హులవుతారు.

2) రొమ్ము, గర్భసంచి క్యాన్సర్లు రావటానికి అవకాశం ఉంది.

3) అధిక ఋతుస్రావం జరగడం, అసలు ఋతుస్రావమే జరుగక పోవడం వంటివి కూడా ఉంటాయి.

4) మానసిక ఉద్రిక్తతలు, బరువు పెరగడం, తలనొప్పి వంటివి ఉంటాయి.

5) 1958 లో థాలిడమైడ్‌ను గర్భనిరోధకానికి ఉపయోగించగా అది తీవ్ర ఆందోళనకు దారితీసింది. ఇది కూడ హార్మోనులతో తయారుచేయబడిన మందే. థాలిడమైడ్ వాడిన ఒక తరం ఎన్నో అవలక్షణాలకు గురి అయింది. దీనిని వాడిన వేలాదిమంది స్త్రీలకు పిల్లలు అస్తవ్యస్త రూపాలలో జన్మించారు - అంటే కాళ్ళు చేతులు లేకుండా జన్మించడం లాంటివి. ఈ ప్రత్యేకమైన దానిని ఫకోమెలియా అని పిలుస్తారు.

ఇప్పటి ఈ నెట్-ఎన్‌లు కూడ వీటిని వాడిన స్త్రీల పిల్లలు అనేక అస్తవ్యస్త రూపాలలో జన్మించడానికి ఆస్కారముంది.

ఏ మందునయినా క్రొత్తది వాడుకలోనికి తీసుకరావడానికి ముందు,

1) కొంతమంది వాలంటీర్లు అంటే ఆ మందు గురించి వివరణలు పూర్తిగా తెలియజేయబడ్డవారికి వాడిన తరువాత.

2) నాలుగు దశలలో జనంమీద ప్రయోగిస్తారు. ఏదైనా ఒక దశలో దుష్ఫలితాలు ఉంటే ఆ తరువాత దశకు వెళ్ళరు.

కాని మన భారతదేశం మాత్రం జనాభాను అరికట్టే పేరిట ఎలాంటి పద్ధతినయినా ప్రవేశపెట్టడానికి, దానిని సాకుగా తీసుకొని బహుళ జాతి కంపెనీలు తమ లాభాలకోసం మూడవ ప్రపంచ దేశాలయిన మనదేశం లాంటి వాటిపై చేసే వత్తిడికి లొంగిపోతుంది.

వీటి దుష్ఫలితాలు వివరించకుండా అన్నెం పున్నెం ఎరుగని గ్రామీణుల పైన, వెనుకబడ్డ జాతులపైన ప్రయోగిస్తుంది.

1974 లోనే 3వ దశలో జరిగిన ప్రయోగాల్లో చాలా నష్టాలు కనపడ్డాయి. అయినా ఇప్పుడు నాలుగవ దశలోకి పోయింది.

ఈ నెట్ - ఎన్‌ను వెంటనే నిషేధించాలని స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సేవా సంస్థలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాయి. అయినా ప్రభుత్వం చెవికి ఎక్కినట్లులేదు.

పైగా ప్రభుత్వం పేదరికానికి కారణం జనాభా పెరుగుదల మాత్రమేనన్న అసత్యాన్ని యెల్లవేళలా బోధించడానికి చూస్తున్నది. అందరికి తిండి, గుడ్డ, యిల్లు, చదువు, రక్షిత నీటిసప్లయి మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రతను ఇవ్వగలిగితే జనాభా పెరుగుదల ఏమి చేయలేదు. మనకంటే ఎక్కువ జనాభాకల జనచైనా ఇలానే తన జనాలను చావగొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నదా ? పైన చెప్పినవన్నీ అందరికీ అందించింది.

కుటుంబ సంక్షేమము - ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్

[Fami y Welfare]

కుటుంబ సంక్షేమము అంటే కుటుంబాన్నంతటిని సంతోషంగా ఉంచునది అని అర్థం. తలిదండ్రులు, పిల్లలు ఎప్పుడూ జబ్బులతో బాధపడుతూ సరియైన ఆహారము తీసుకొనకుండా అలసిపోతూ బలహీనంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం సంతోషంగా ఉండలేదు.

ఒక స్త్రీ ఎంతమంది పిల్లలనయినా కనవచ్చు. కాని ఆమె కాన్పు కాన్పుకి మధ్య కొంత వ్యవధి కోరవచ్చు లేక అసలు యిక కాన్పులు వద్దు అనుకోవచ్చు.

సం।కో బిడ్డ పుట్టకుండా ఉండినట్లయితే ఆ స్త్రీ ఆమెతోపాటు పిల్లలు కూడ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

దంపతులకి బిడ్డ కావాలన్నప్పుడే పొందడానికి, అసలు వద్దనుకుంటే మానుకోవడానికి పద్ధతులున్నాయి.

తల్లి కుటుంబములో చాలా ముఖ్యమయిన వ్యక్తి. ఆమె బిడ్డకు జన్మనిస్తుంది. మరల బిడ్డను పెంచుతుంది. ఆమె సరిగా ఆహారంతీసుకోనందువల్ల, మీద, మీద గర్భాలు రావటంవల్ల ఆమె ఆరోగ్యం క్షీణిస్తే ఆ బిడ్డల ఆరోగ్యం కూడ క్షీణిస్తుంది.

తండ్రి కుటుంబానికి పెద్ద. అతను తన భార్యకు గర్భం రాకుండా ఉండు పద్ధతులను ఏదో ఒకదాన్ని పాటించాడానికి యిష్టపడకపోతే ఆయన భార్య కూడ అందుకు అంగీకరించదు. ఆ తండ్రికి నచ్చజెప్పవలసి ఉంటుంది. ఒకోసారి అత్తగారికి, ఆ తల్లికి గూడ కుటుంబ నియంత్రణ పాటించకపోతే కలుగు నష్టాలను వివరించకపోయినట్లయితే నీ కాలము, శ్రమ వృథా అవుతాయి.

పల్లెల్లో మంత్రసానులకు కుటుంబాలతో సన్నిహిత సంబంధాలుంటాయి. అందువల్ల ఆమెతో సరిగా ఉంటూ ఆమెకు కుటుంబ నియంత్రణ గురించి విడమరచి చెప్పి, ఆమెతో కూడ ఆయా కుటుంబాలకు చెప్పవలసి ఉంటుంది.

కాన్పు లేక గర్భస్రావం జరిగిన తరువాత స్త్రీ నీ దగ్గరకువస్తే ఆమెకు,

భర్తకు ఆ ఇంటిలో నివసించే ఇతర స్త్రీలకు వెంటనే ఆమెకు గర్భం రాకుండా చేసుకోవడం ఎలానో బొమ్మల ద్వారా వివరించి చెప్పవలసి ఉంటుంది.

1) దంపతులు ఇప్పుడిప్పుడే పిల్లలువద్దనుకున్నా లేక ఇంకో బిడ్డ కోసం కొన్ని సంవత్సరాలు ఆగదలచుకొన్నా:-

ఎ) వారు షీత్ (Sheath) లేక కాండ్యూమ్ (Candom) లేక నిరోధ్ (N'rodh) వాడటానికి ఇష్టపడితే భర్తకు పది షీత్‌లు ఇచ్చి పంపి చివరివి మిగిలి ఉండగా వాడిరమ్మని చెప్పాలి.

• ఆయన వాటితో సంతృప్తి చెందితే మరికొన్ని ఇచ్చి పంపి అయిపోక ముందే వచ్చి తీసుకెళ్తుండమని చెప్పాలి.

• ఆయనకు వాటిని వాడటం ఇష్టంలేకపోతే ఆమెను హెల్త్‌సెంటర్ (Health Centre) కు పంపించి పిల్స్(P' s) కాని కాయిల్ (Coil) కాని పొందగలగేట్టు చూడాలి.

• మొదటే వాళ్ళు షీత్‌లు వాడము అని చెబితే కూడ ఆమెను పై విధంగా పంపాలి.

బి) హెల్త్‌సెంటరులో ఆమెకు పిల్స్‌ను వాడమని ఇచ్చినట్లయితే ఆమెకు వాడే పద్ధతిని వివరించి చెప్పాలి. బయట చేరిన అయిదవరోజు నుంచి క్రమం తప్పకుండా రోజుకొక్కటి రాత్రి పడుకొనేబోయే ముందు వేసుకొంటూ 21 రోజులు వాడాలి. అంటే ప్యాకెట్ పూర్తవుతుందన్నమాట. మధ్యలో ఒక్కటి మరచిపోయిన మైల కన్పడుతుందన్న జాగ్రత్త చెప్పాలి. ఆపిన 4, 5 రోజులలో ఆమె మరల బయట చేరడం జరుగుతుందని చెప్పాలి. అలా చేరిన 5వ రోజు తిరిగి కలవమని చెప్పాలి.

—ఆమెకు ఈనెల పిల్స్‌వాడుతున్నందు వల్ల, వికారం లాంటివి లేకున్నట్లయితే వాటిని అలానే 4, 5 నెలలు కొనసాగించమని చెప్పి తరువాత కనపడమని చెప్పాలి.

—ఆమెకు వాటిని వాడటం ఇబ్బందిగా ఉన్నట్లయితే హెల్త్‌సెంటరుకు పంపిచి కాయిల్ (Co'l) ను పెట్టించుకొని రమ్మని చెప్పాలి.

ఆ స్త్రీ కాయిల్ పెట్టించుకొని వస్తే:- నెల తరువాత ఆమెకు ఎలా వుందో కనుక్కోవాలి.

* ఆమెకు ఏ బాధా లేకపోతే 6 నెలల తరువాత అగుపించమని చెప్పాలి.

* ఆ కాయిల్ బయటికి వచ్చేసినట్లయితే మరల పంపించి పెట్టించు కొమ్మని చెప్పాలి.

* ఆమెకు ముట్టుకి ముట్టుకి మధ్య మైల కనపడుతుందంటే ఒకనెల వేచి చూడమని చెప్పాలి. 2వ నెలలో కూడా అలానే అవుతే, తీయడం నేర్చుకున్నట్లయితే కాయిల్‌ని తీసివేయాలి. లేదా హెల్త్ సెంటర్‌కు పంపి తీయించుకొమ్మని చెప్పాలి.

*పిల్స్ వాడుతున్న స్త్రీ తనకు పిల్లలు కావాలి అంటే ఆ నెల వాడి ఆపేయమని చెప్పాలి.

దంపతులు ఇక తమకు పిల్లలు పర్మనెంటుగ వద్దనుకునే టట్లయితే:-

వారిని హెల్త్ సెంటరుకు పంపి వారిలో ఎవరు చేయించుకోదలచుకున్నారో వారిని పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషన్ చేయించుకొమ్మని చెప్పాలి.

భర్తకయితే వాసెక్టమీ (Vasectomy) | ఆపరేషన్లు చేస్తారు.
భార్యకయితే టూబెక్టమీ (Tubectomy) |

మ ం దు లు

మందులను ఎలా వాడాలి ?

ఎంత మోతాదు (డోసు) లో వాడాలి ?

కొన్ని పాటించవలసిన సూత్రాలు :-

1) మందుల యొక్క డోసులు
- ఒక సంవత్సరము లోపు బిడ్డకు
- 1-3 సం॥ల బిడ్డకు
- 4-12 సం॥ల వయసుకల పిల్లలకు
- పెద్దవాళ్ళకు

వేరువేరుగా ఉంటాయి.

2) మందులను వివిధ పద్ధతులలో ఇవ్వవచ్చును.
- ఇంజెక్షను ద్వారా
- మాత్రల రూపంలోగాని
- చుక్కల రూపంలోగాని
- మందు లేక ఆయింట్ మెంట్ రూపంలోగాని ఇవ్వవచ్చును.

3) మందులు రోజుకి ఒక్కసారి లేదా ఎక్కువసార్లు కాని వాడతారు. వాటిని సరిగా సూచనలు యివ్వబడ్డ పద్ధతులలోనే వాడాలి.

4) మీకు తెలియని మందు లేదా డాక్టరు సిఫారను చేయకుండా ఉండిన మందు కాని వాడవద్దు.

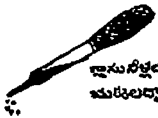
5) తరచుగా ఇంజెక్షన్ల అవసరం ఉండదు. నోటిద్వారా తీసుకొనే మందులు ఇంజెక్షన్ల లాగానే జబ్బుల్ని నయం చేస్తాయి. అత్యవసరమైతేనే, ఆరోగ్య కార్యకర్త గాని, ఇంజెక్షన్ల గురించి క్షుణంగా తెలిసిన వ్యక్తులు కాని ఇంజెక్షన్లు యివ్వాలి.

మీరుండే పల్లెలో ఇంజెక్షను జాగ్రత్తగా యివ్వగల వ్యక్తి పోతే లేక డాక్టరుని నోటిద్వారా తీసుకొనే మందులు వ్రాసివ్వమని అడగండి.

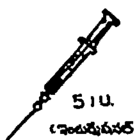
పోలియో జ్వరం వున్న చిన్నపిల్లలకు ఇంజెక్షను చేయకూడదు.

జబ్బు పూర్తిగా నయమయే పరిస్థితి ఉండి కూడ ఇంజెక్షనువల్ల పక్షవాతం రావచ్చు. అందువల్ల చిన్నపిల్లలలో సాధ్యమైనంతవరకు జ్వరానికి ఇంజెక్షన్లు వాడటం మానాలి.

ఇంజెక్షన్లు వేయటంలో శుభ్రమైన పద్ధతులు పాటించనట్లయితే చీము గడ్డలు వస్తాయి.

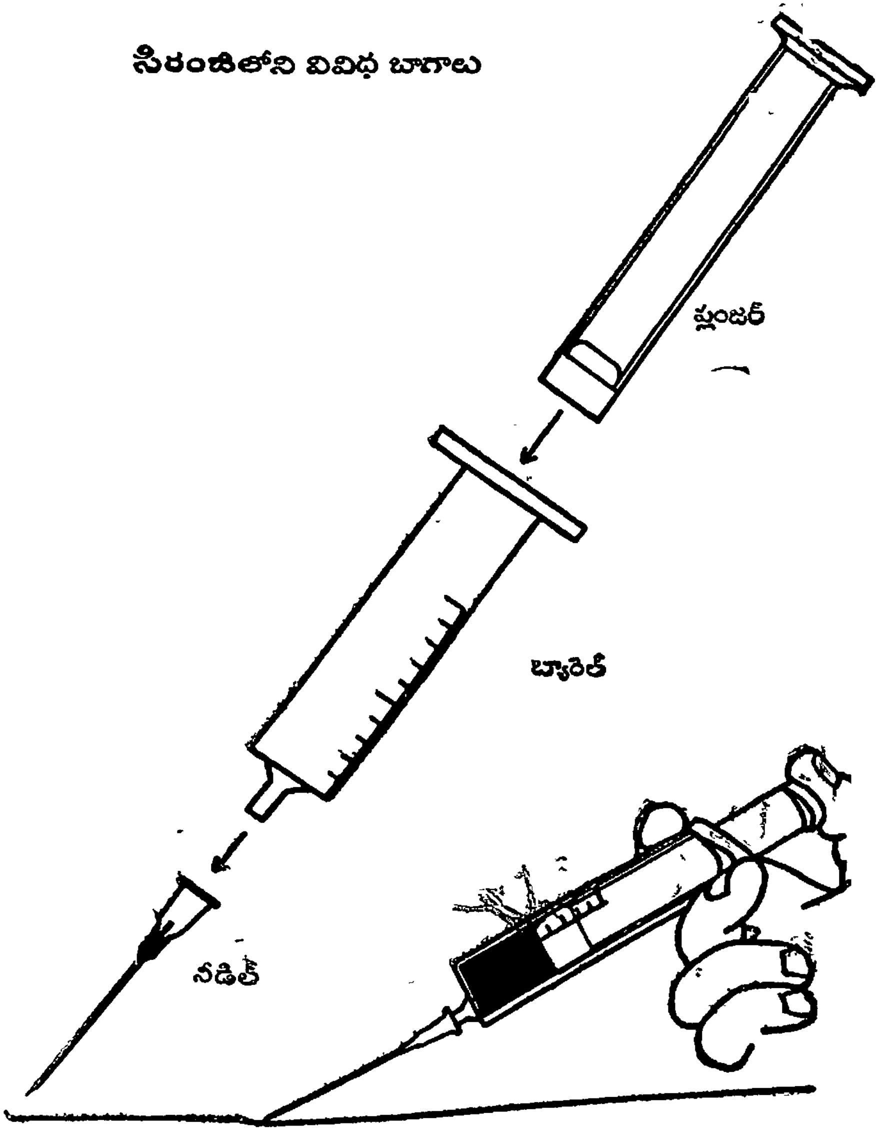
మందులు	ఏ వ్యాధికి వాడాలి	తీసుకొనవలసిన, పద్ధతి	ఎంతెంత డోసు వాడాలి ?			
			సంవత్సరంలోపు పిల్లలకు	1-3 సం॥ గల పిల్లలకు	4-12 సం॥ పిల్లలకు	12 సం॥ల తర్వాత పిల్లలకు మరియు పెద్దలకు
ఆస్ప్రిన్	జ్వరానికి నొప్పులకు	300 మి.గ్రా మాత్ర	-	¼ మాత్ర (రోజుకు మూడు సార్లు)	½ మాత్ర	1-3 మాత్రలు
అట్రోపిన్	కడుపునొప్పికి	 ఇంజక్షను	-	-	-	½ mg అవసరమైతే తిరిగి వాడవచ్చును
ఆరియోమైసిన్ (కంటి ఆయింట్‌మెంట్)	కంటి జబ్బులకు	ఆయింట్‌మెంటు	రోజుకు రెండుసార్లు గాని మూడుసార్లు గాని కంటిరెప్పల మధ్య 5 రోజులు ఆయింట్‌మెంట్ పెట్టాలి			
బెల్లడోనా టించర్	కడుపునొప్పులకు	 గ్లాసునీళ్లలో చుక్కలద్వారా	-	సంవత్సరం వయస్సు గల వాళ్లకు 3 చుక్కల చొప్పున వాడాలి 30 చుక్కలు మించి వాడకూడదు		30 చుక్కలు (పెద్దలకు)
బెంజైల్ బెంజయేట్	చర్మవ్యాధులకు	పూతమందు	మొదట చర్మాన్ని సబ్బునీళ్లతో కడగాలి. తర్వాత శుభ్రంగా తుడిచి ఆరబెట్టిన తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్డతో పూతమందు పట్టించాలి. అలా 3 రోజులు చేయాలి			
క్లోరోక్విన్	మలేరియా జ్వరానికి	100 మి.గ్రా మాత్రలు	½ మాత్ర	1 మాత్ర (అలా 3 రోజులు వాడాలి)	3 మాత్రలు	6 మాత్రలు
క్లోర్‌ప్రొమజైన్	మానసికవ్యాధులకు	25 మి.గ్రా మాత్ర	-	-	1 మాత్ర	2 మాత్రలు

ఉదయం మధ్యాహ్నం, రాత్రి- అలా 2 రోజులుగాని అవసరమైతే మించిగానీ వాడవచ్చు

మందుపేరు	ఏ వ్యాధికి వాడాలి	తీసుకొనవలసిన పద్ధతి	ఎంతెంత(డోసు) మోతాదులో వాడాలి: 1 సం॥లోపు బిడ్డలకు	1 3సం॥గల పిల్లలకు	4 12 సం॥గల పిల్లలకు	12 సం॥ల తరావత పిల్లలకు మరియు పెద్దలకు
ఎర్గోటమైన్	కాన్పు అయిన తర్వాత రక్తస్రావమునకు	1 మిగ్రా మాత్రలు	-	-	-	1 2 మాత్రలు అవసరమైతే ఒకటి రెండు సార్లు అదనంగా వాడవచ్చు
జెన్షన్ వైలెట్ లేదా టించర్ అయోడిన్	గాయాలను శుభ్రపరచటానికి	పూతమందు	మొదట చర్మాన్ని శుభ్రంగా సబ్బు నీళ్ళతో కడిగి తుడిచి ఆరనిచ్చి శుభ్రమైన గుడ్డతో చర్మముపైన మందును పూయాలి			
ఐరన్ సల్ఫేట్	బలహీనతకు రక్తహీనతకు	250 మిగ్రా మాత్రలు	-	-	ఆహారంతో పాటు రోజు ఒక మాత్ర చొప్పున 30 రోజులు తీసుకోవాలి	
మెపాక్రిన్	బద్దెపురుగులకు	100 మి గ్రా మాత్రలు	రాత్రి విరోచనమాత్ర వేసుకొన్న తర్వాత మరునాటి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో మాత్రలు వేసుకోవాలి			
ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సాల్ట్ ప్యాకెట్	భేదులకు (విరేచనములైనప్పుడు)	 ప్యాకెట్ పొడిని 1 లీటరు నీటిలో కలపాలి	దాహం తీరేవరకు అడిగినంత ఇవ్వాలి తరావత ప్రతివిరేచనానికి 1 2 గ్లాసులు చొప్పున ఇవ్వాలి పెద్దలకు మరింత అదనంగా ఇవ్వాలి విరేచనములు ఆగేవరకు ఈ విధంగా ఇస్తూఉండాలి			
ఆక్సిటోసిన్	ఆళ్లు కాన్పు అయినప్పుడు 'మాయ' బయటకి రాకపోయినా కాన్పు తర్వాత రక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతున్నా దానికి	 5 I.U. (ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్స్) సూది మందు (I.M.)	-	-	-	5 I.U (ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్స్) గల ఒక్క సూదిమందు ఇంజక్షను (I.M)

మందుపేరు	ఏ వ్యాధికి వాడతారు	తీసుకొన వలసిన పద్ధతి	ఎంతెంత మోతాదులో (డోసు) వాడాలి			
			1 సం॥లోపు బిడ్డలకు	1-3 సం॥ల పిల్లలకు	4-12 సం॥ గల పిల్లలకు	12 సం॥ దాటిన పిల్లలకు మరియు పెద్దలకు
ప్రొకైన్ పెన్సిలిన్ (ఆక్వస్ సొల్యూషన్)	అంటువ్యాధులకు, రోగవ్యాప్తి అరికట్టడానికి	పిరుదుకు ఇంజక్షను	-	250 000 units	500,000 units మూడురోజులు వాడాలి	1000000 units
ఫినోబార్బిటోను	మూర్ఛ వ్యాధులకు	30 మి.గ్రా మాత్ర	-	½ మాత్ర	1 మాత్ర	1-2 మాత్ర
			రోజుకు 2-3 సార్లు, 2 రోజులు వాడాలి తరువాత సగం మోతాదులో 6 రోజులు వాడాలి			
పిపరజిన్	గుండ్రటి (ఏలిక) పాములకు & నులిపురుగులకు	500 మి.గ్రా మాత్ర (పొడి చెయ్యాలి)	2 చెంచాల చొ॥న	3 లేదా 4 చెంచాల చొప్పున	6 చొ॥న	8 చొ॥న
					[ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి]	
సల్ఫాడయాజిన్	రోగవ్యాప్తి అరికట్టడానికి	500 మి.గ్రా మాత్ర	½	1	2	3
			రోజుకు 4 సార్లు చొ॥న 3 రోజులు 1 గ్లాసు నీటిలో వేసికోవాలి			
టెట్రాసైక్లిన్	రోగవ్యాప్తి అరికట్టడానికి	250 మి.గ్రా	⅛	½	1	1 3
			రోజుకు 4 సార్లు. 3 రోజులు వాడాలి.			

సిరంజిలోని వివిధ బాగాలు



కండకు ఇంజక్షను వేయటం ఎలాగా?

INTRA MUSCULAR INJECTION. (I.M.)

1



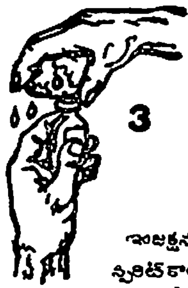
సిరంజియొక్క రెండు భాగాలను విడదీసి, సూదులు([illegible]) ఒకపాత్రలోవుంచి నీళ్లు మునుగు నట్లు పోసి 15 నిముషాలు ఉడకబెట్టవలయును.

2



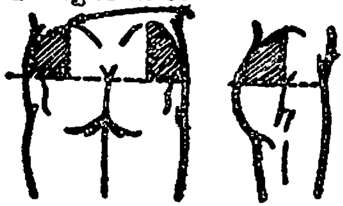
చేతులు సబ్బుతో శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి.

3



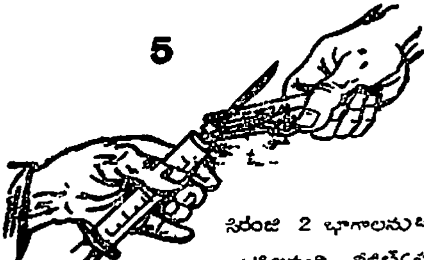
ఇంజక్షను బుడ్డి మీద స్పిరిట్ కాటన్‌తో శుభ్రంచేయాలి.

4



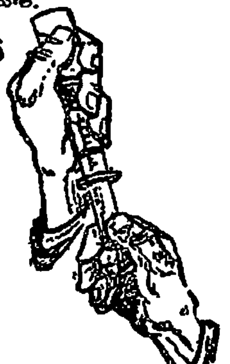
పిరుదికి ఇంజక్షను వేయాలంటే బొమ్మలో చూపిన భాగంలో స్పిరిట్ కాటన్ తో శుభ్రం చేయాలి.

5



సిరంజి 2 భాగాలను ఒకదానిలో నొకటి అమర్చి - నీడిల్(సూది) దానికి బిగించిఉంచాలి. (నీడిల్ బుడిపెదగ్గర మాత్రమే పట్టుకోవాలి.

6

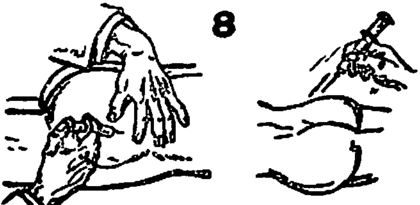


ఇంజక్షను బుడ్డిని బొమ్మలో చూపినట్లుగా పట్టుకొని రెడీగా ఉంచిన సిరంజి మరియు నీడిల్ తీసుకొని గుచ్చి మందును డోసు ప్రకారము సిరంజిలోనికి లాక్కోవాలి.

7

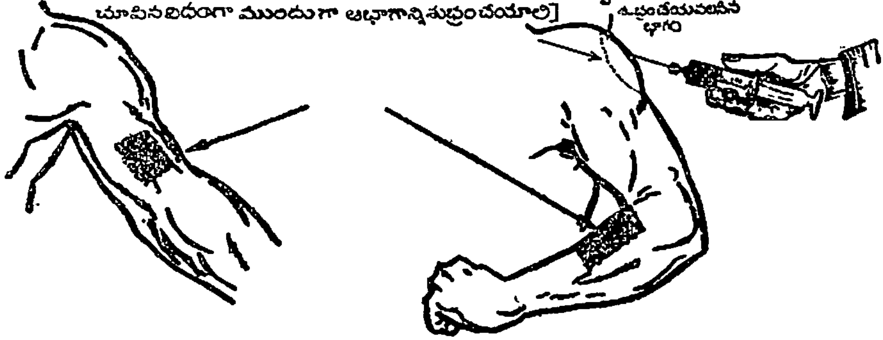


8



నీడిల్ ను 2 సెం.మీ. లోనికి పోవునట్లు చర్మములోనికి గ్రుచ్చాలి. మందు లోనికి విడిచినదరువాత బుడిపె దగ్గర పట్టుకొని సిరంజిని బయటకు తీయాలి.

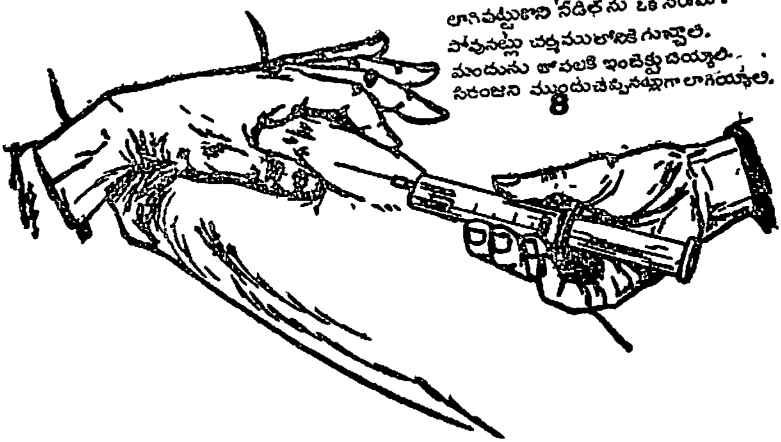
బుజానికి ఇంజక్షను వేయాలంటే సిరంజిను ఈకింది విధంగా పట్టుకోవాలి. [స్పిరిట్‌కాటన్‌తో బొమ్మలో చూపిన విధంగా ముందుగా ఆభాగాన్ని శుభ్రం చేయాలి]





చర్మముక్రింద ఇంజక్షను
వేయాలంటే దానిని రెండువేళ్ళమధ్య
లాగిపట్టుకొని సడిలను ఒక సెం.మీ.
పోవునట్లు చర్మములోనికి గుచ్చాలి.
మందును లోపలికి ఇంజెక్టు చెయ్యాలి.
సిరంజిని ముందు చెప్పినట్లుగా లాగివెయ్యాలి.

8



అలర్జిక్ రియాక్షన్స్

పెన్సిలిన్, ఏంటిటాక్సిన్స్ మందులు కొన్ని కొందరి శరీర తత్వానికి సరి పడక తీవ్ర ప్రమాదకరంగా పరిణమించే అవకాశంఉంది. దీనినే అలర్జిక్ రియాక్షన్ అంటారు.

అందుచేత ఇలాంటి ఇంజెక్షన్లు యిచ్చేముందు రోగికి ఆ మందు పడు తుందో లేదో అని తెలుసుకొనటానికి చాలా కొద్ది మందును ఇంజెక్టు చేయాలి. దీనినే సెన్సిటివిటీ టెస్ట్ అంటారు.

- సిరంజిని చేతిమీద పడుకోబెట్టినట్లు పట్టుకోవాలి.
- 0-1 మి.లీ మందుని చర్మములోకి ఇంజెక్టు చేయాలి. గుర్తుపెట్టాలి.
- 15 నిముషాలు ఆగాలి. ఈ క్రింది లక్షణాలు ఏమైనా వచ్చాయేమో గమనించాలి.

1) ఇంజెక్షన్ చేసినచోట వాపు గుర్తుపెట్టిన దానికంటే యెక్కువయిం దేమో చూడాలి.

2) దురదతో కూడిన దద్దుర్లు.

3) కళ్ళు తిరిగి, వాంతి వికారం.

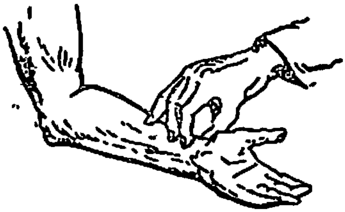
4) నాడి బలహీన పడిపోవడం.

ఇందులో ఏ ఒక్కటి కనిపించినా ఆ మందు ఇంజెక్టు చేయకూడదు. మళ్ళీ ఎప్పుడూ ఆ రోగికి ఇవ్వకూడదు.

ఎడ్రినలిన్ మందు రెడీగా ఉంచుకోవాలి.

1/2 మి.లి. పెద్దలకు 1/4 మి.లి. పిల్లలకు ఇంజెక్టు చెయ్యాలి.

నాడిని పరీక్షించడం ఎలాగా?

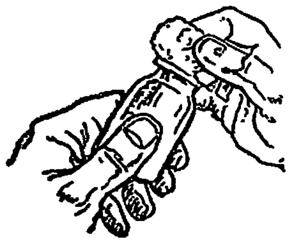


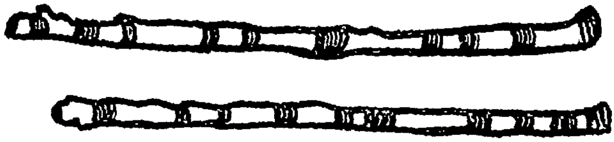
1. సెకండ్లముల్లు గల వాచీని ముందుంచుకోవాలి.
2. బొమ్మలో చూపిన విధంగా కుడిచెయ్యి యొక్క రెండు వ్రేళ్ళని రోగియొక్క ముంజేకట్టు (wrist) దగ్గర ఉంచి పట్టుకోవాలి.
3. గాఢ్ఢిగా వేళ్లను నొక్కాలి. నీకు నాడి కొట్టుకోవడం తెలుస్తుంది.
4. వాచీ సహాయంతో నిమిషానికి ఎన్నిసార్లు నాడి కొట్టుకుంటుందో లెక్కించాలి.

* సాధారణంగా నాడి నిమిషానికి 70-80 సార్లు రేటుతో కొట్టుకుంటుంది.

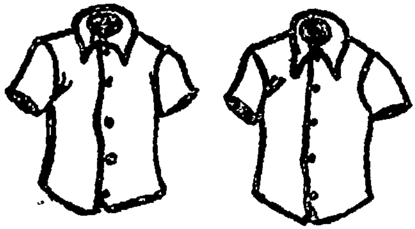
బాగా వ్యాయామం చేస్తే పరిగెత్తితే జ్వరంలో వంట్లో నీరు తగ్గిపోయినప్పుడు కొన్ని గుండె జబ్బులలోనూ	నాడి రేటు పెరుగుతుంది.





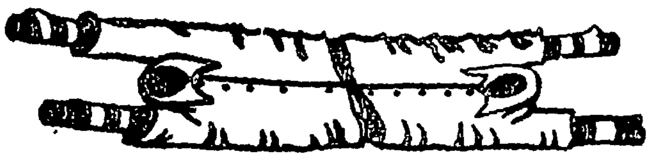


స్ట్రెచర్‌ను మనమే తయారు చేసుకొనవచ్చును.

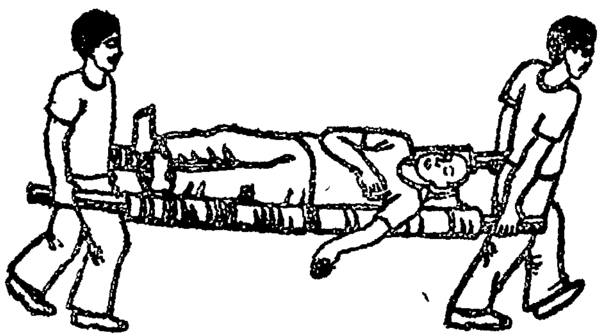


2. మీ॥ పొడవుగల రెండు సుమారయిన కర్రలు

మరియు 2 షర్టులు.



స్ట్రెచర్ తయారయ్యింది.



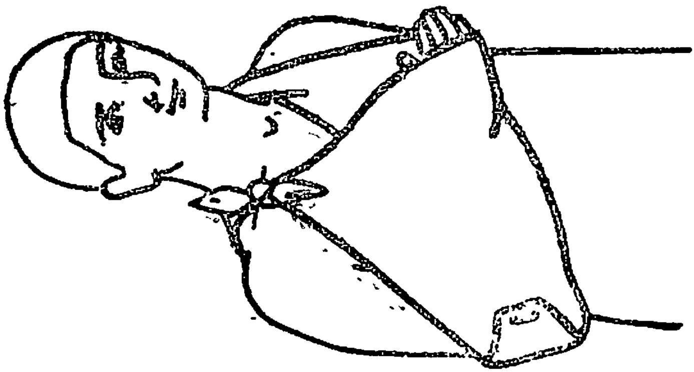
రోగిని ఈ విధంగా పడుకోబెట్టుకొని తీసుకొని వెళ్లాలి.

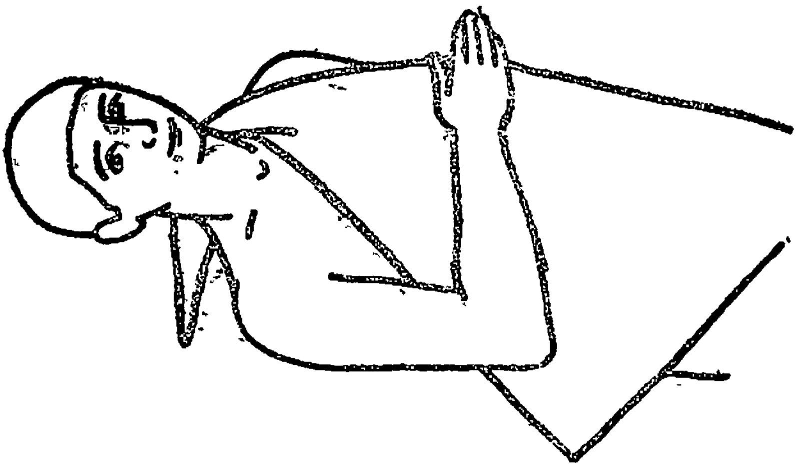
గ్రామాల్లో రహదారులు బాగా ఉండేటట్లుగా, ప్రయాణం సులువుగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

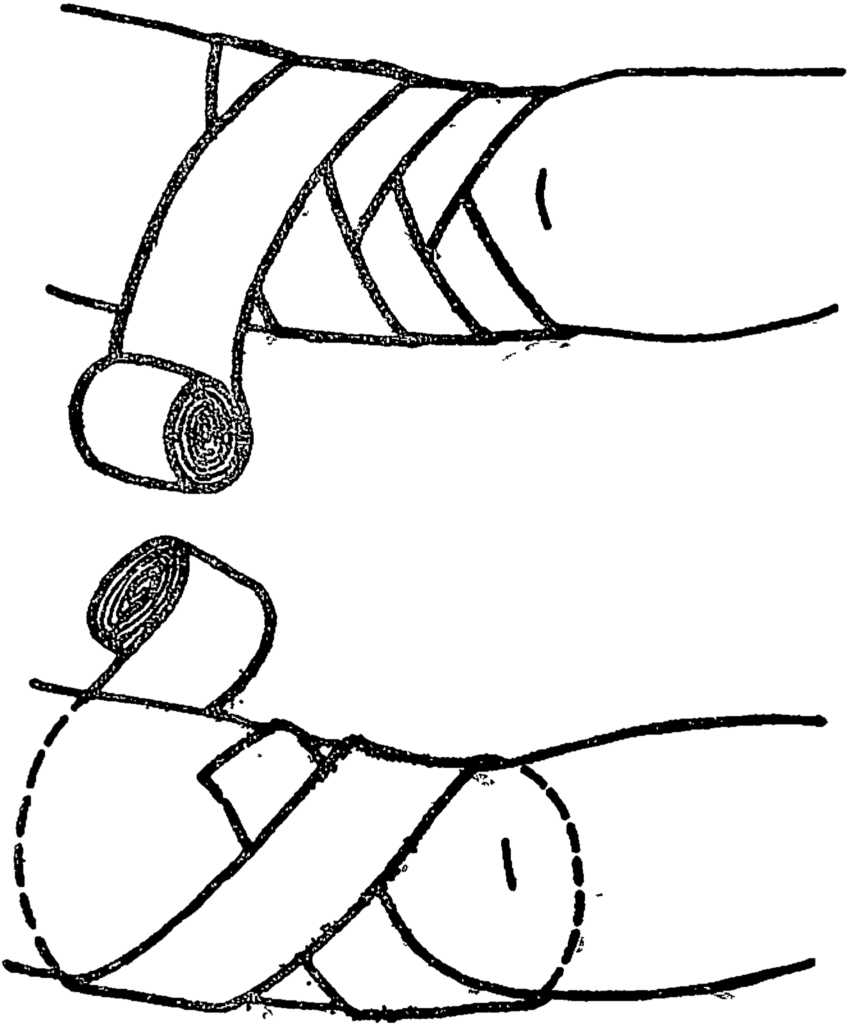


కొన్ని కట్టు కట్టే పద్ధతులు :

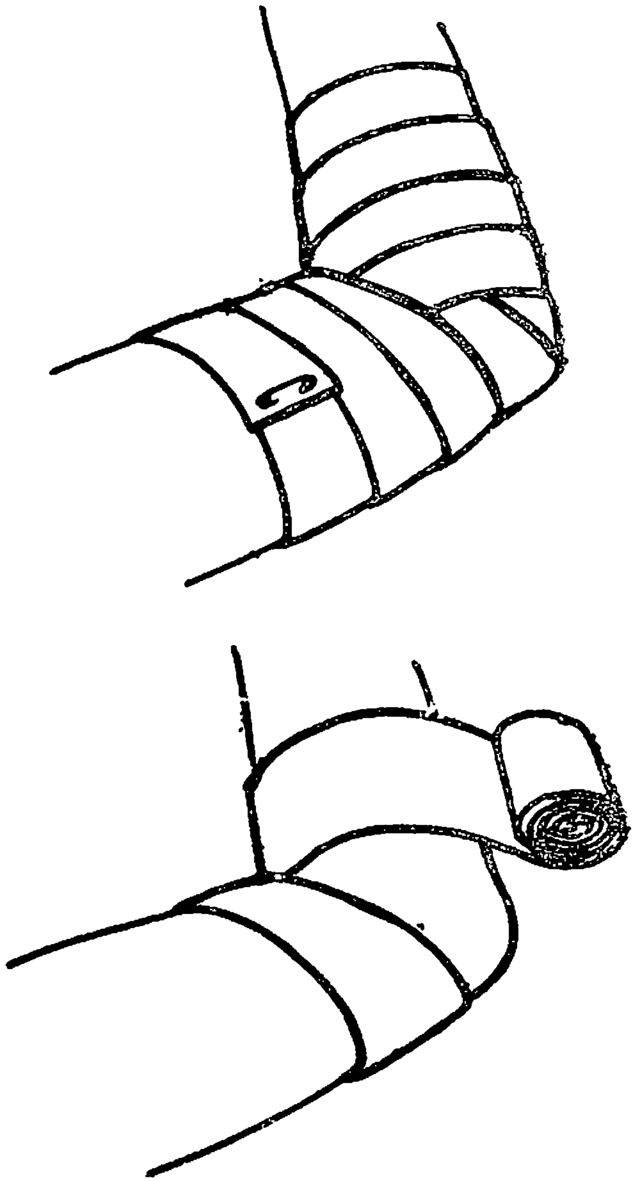
ఘుంజీతి కట్టు



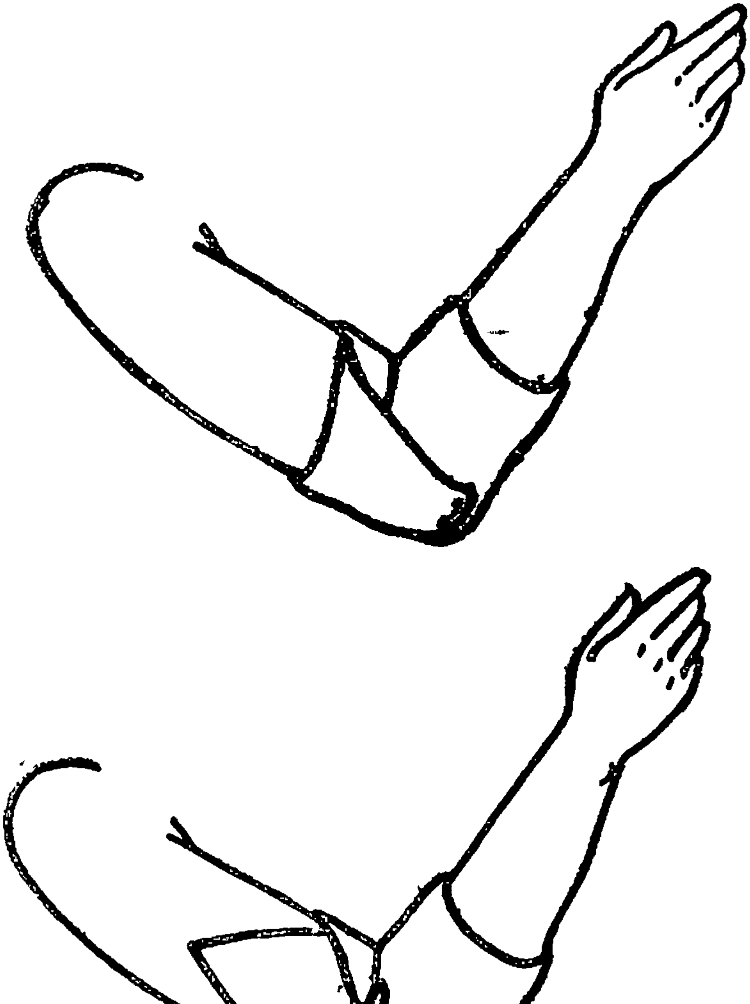




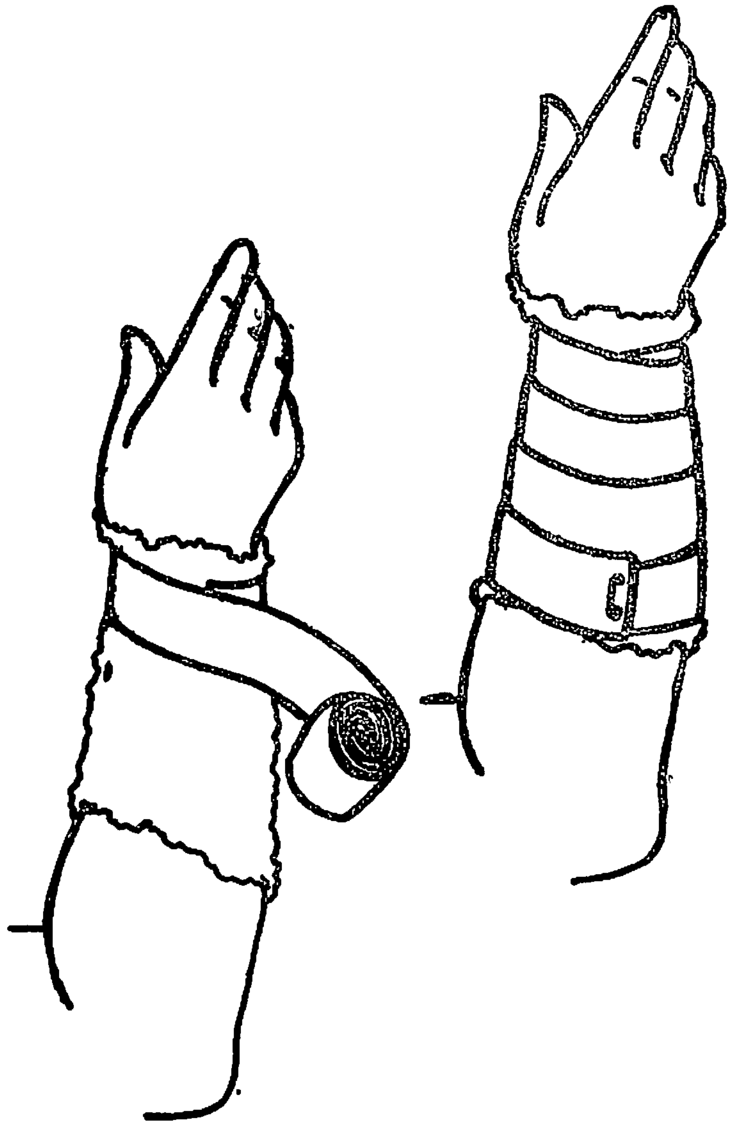
మోచేతి పై భాగానికి కట్టు



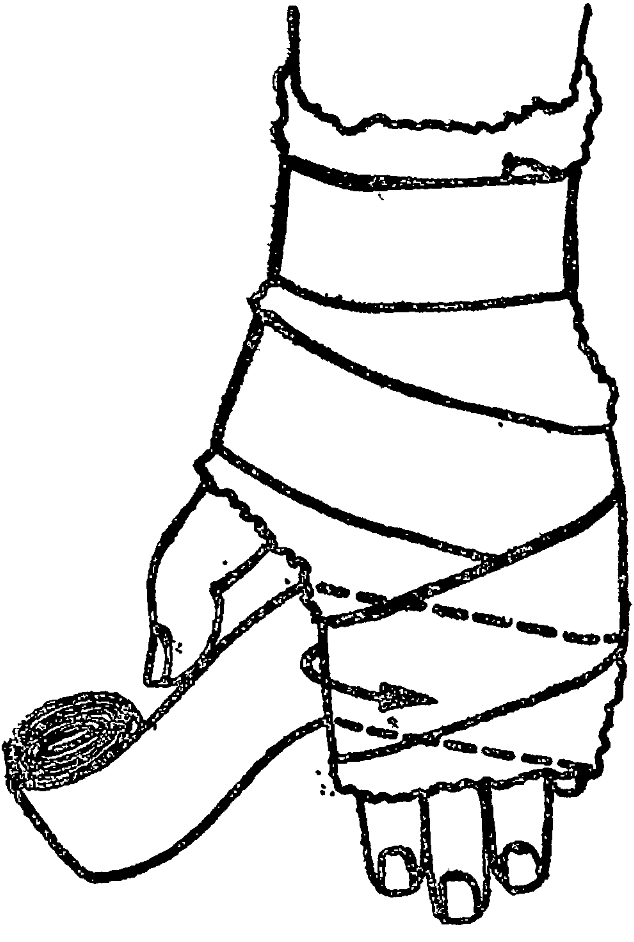
మోచేతికి కట్టు



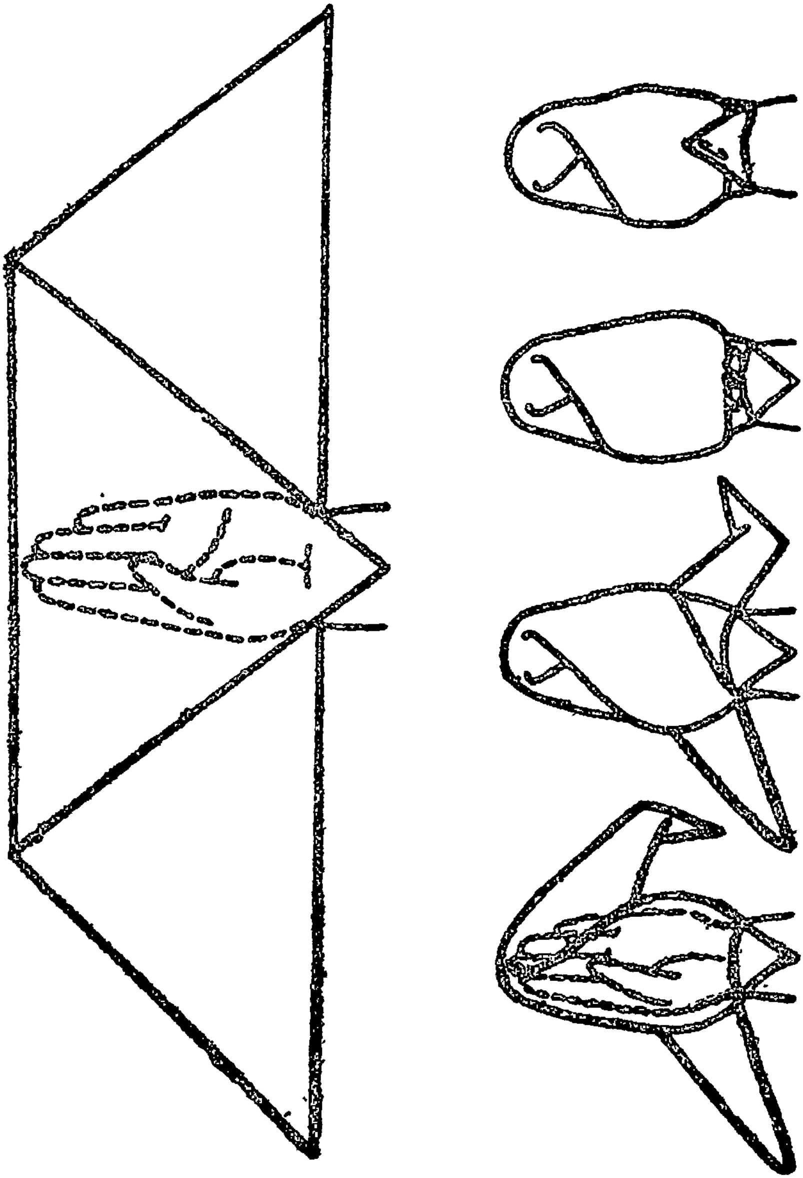
మోచేతికి మరొక పద్ధతిలో కట్టు



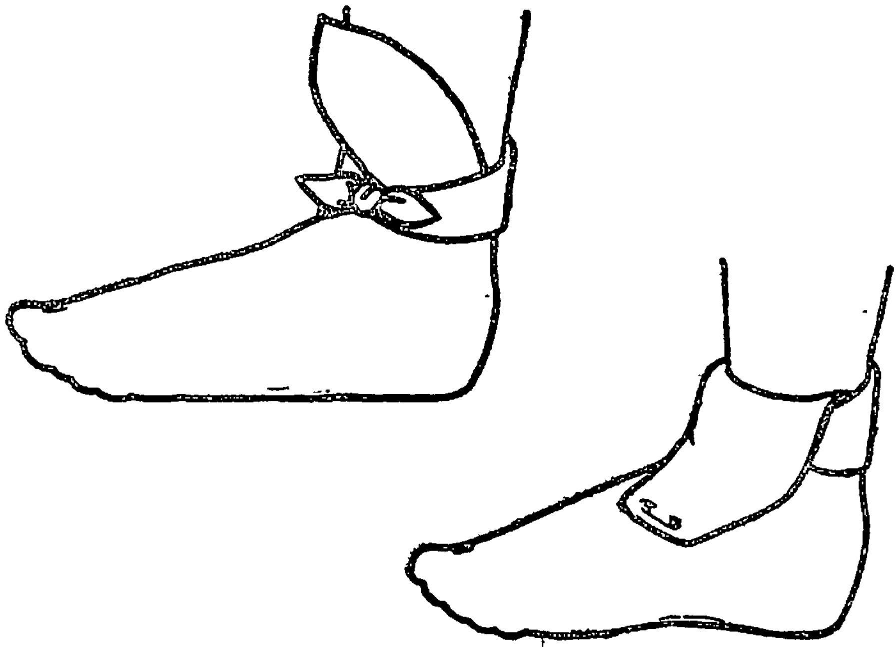
ముంజేతికి కట్టు



చేతికి కట్టు



మరొక పద్ధతిలో చేతికి కట్లు

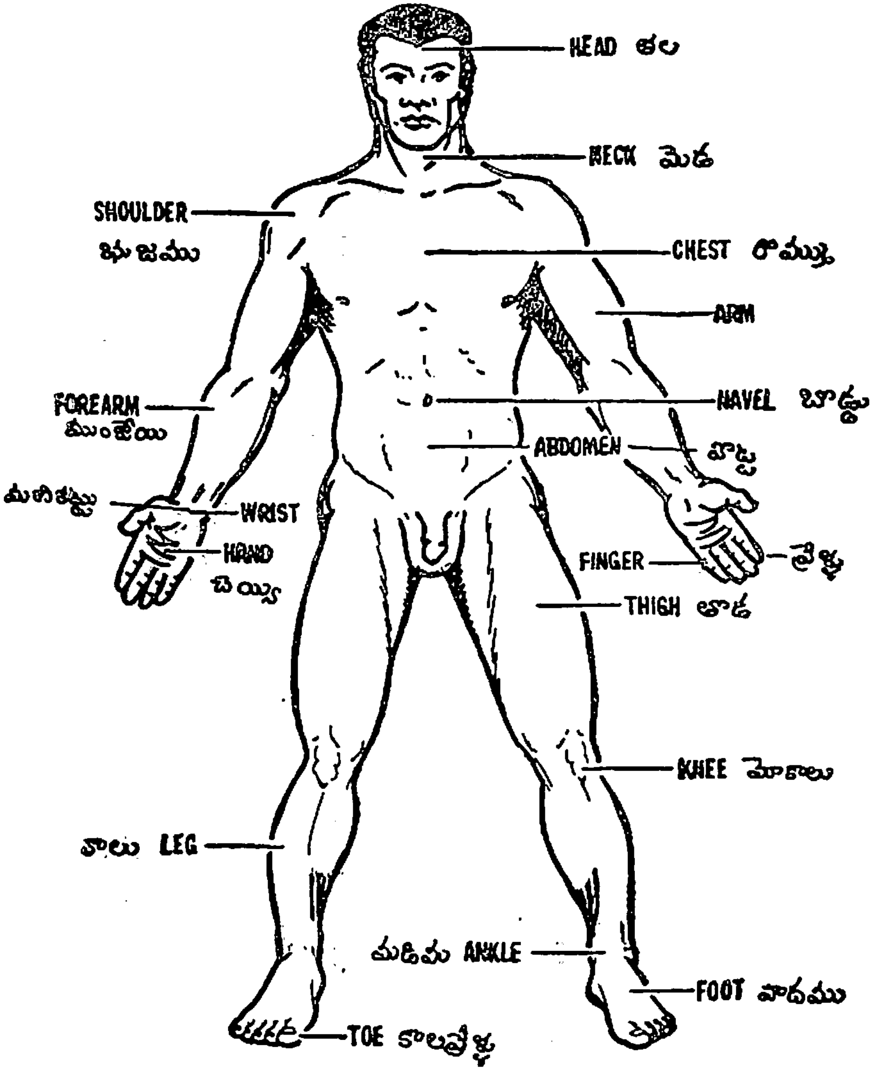


కాలికి కట్టు కట్టే పద్ధతి -

[T]OMICAL DIAGRAMS

(... here to help trainers with their instruction)

ANNEX 3



శరీరావయవ నిర్మాణము

రక్తప్రసరణమండలము

DIAGRAM OF THE CIRCULATORY SYSTEM

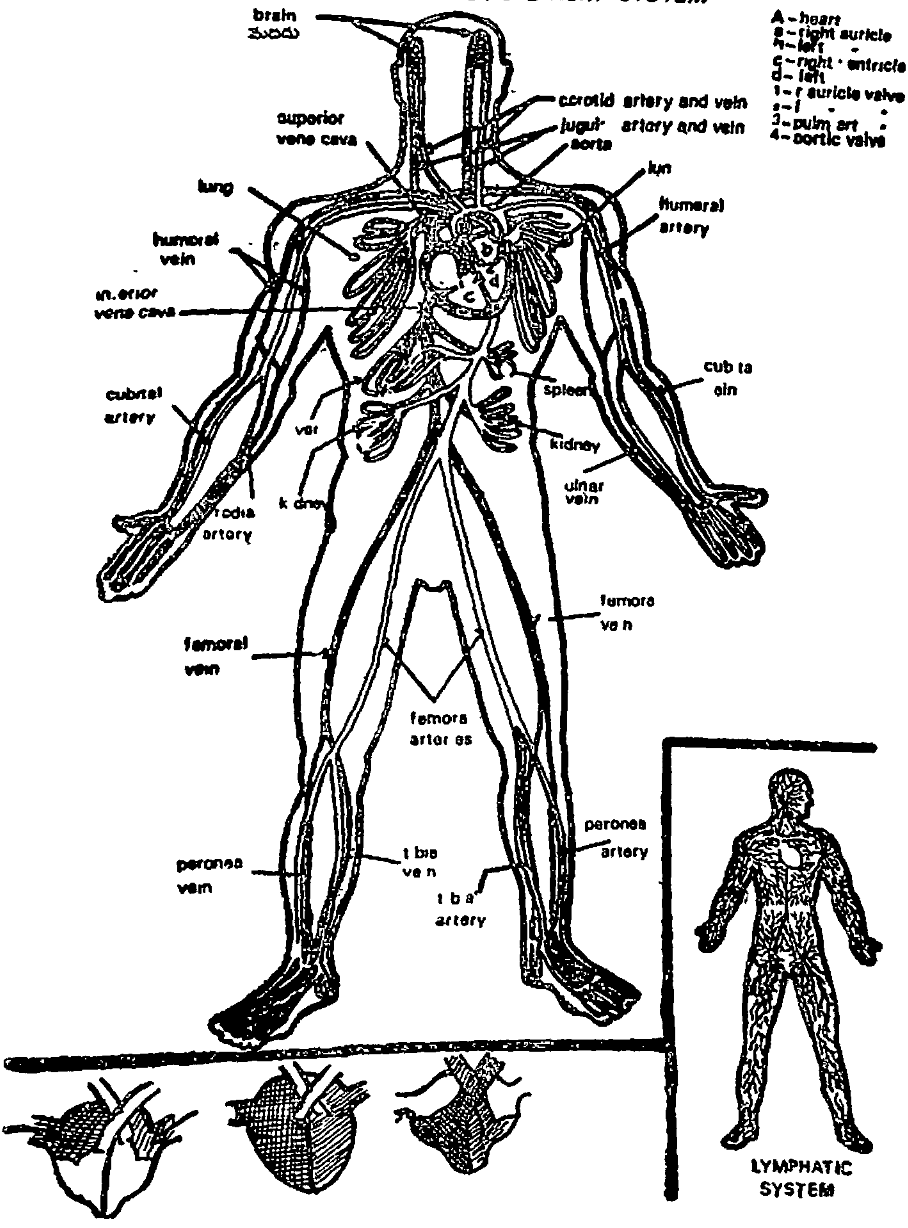
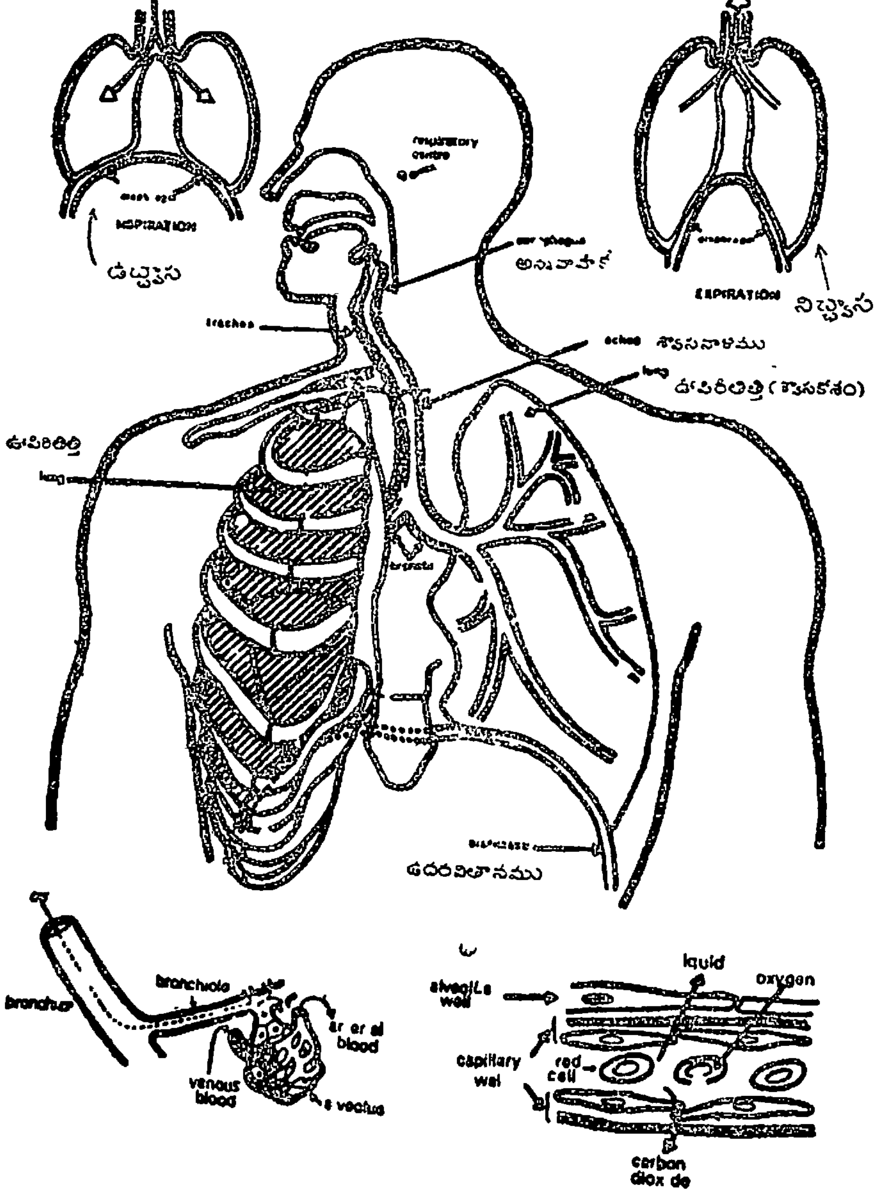
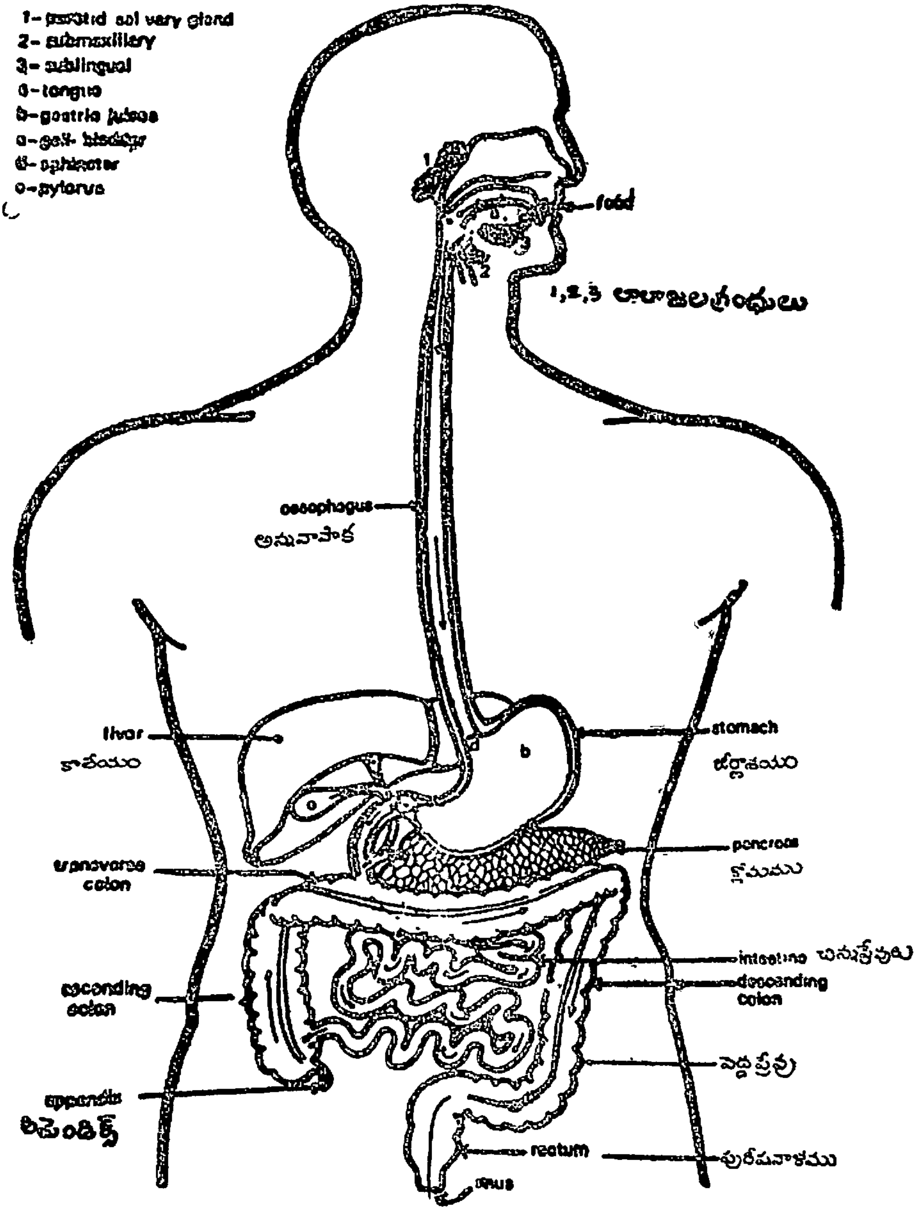


DIAGRAM OF THE RESPIRATORY SYSTEM
శ్వాస మండలము



జీర్ణమండలము

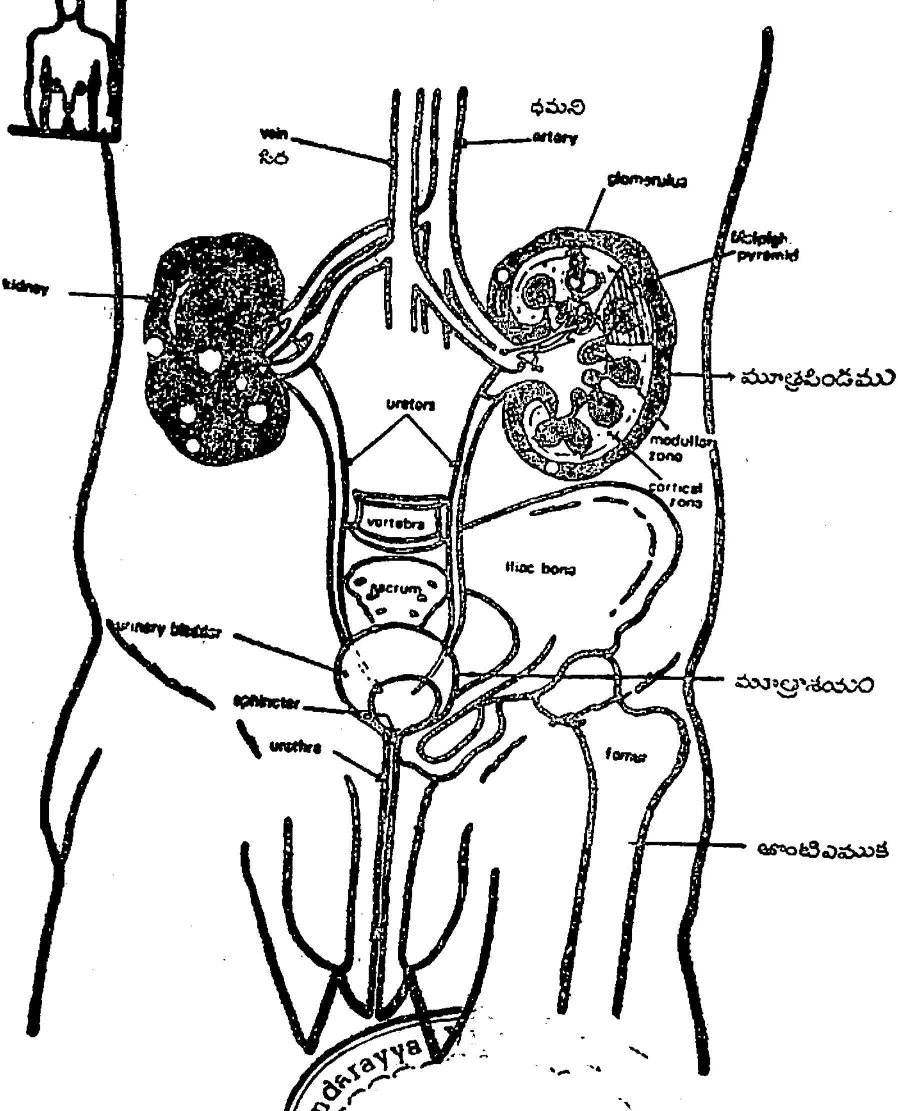
DIAGRAM OF THE DIGESTIVE SYSTEM



మూత్ర విసర్జన మండలము

- 273 -

DIAGRAM OF THE URINARY SYSTEM



ఈ పుస్తకం గురించి ....

దేశానికి స్వాతంత్ర్య మొచ్చింది. వచ్చిన స్వాతంత్ర్యానికి 40 ఏండ్లు నిండాయి. నాటికీ నేటికీ జనాభా రెట్టింపయింది. ఉన్నవాళ్ళు మరీ ఉన్న వాళ్ళయ్యారు, లేనివాళ్ళు మరీ లేని వాళ్ళయ్యారు. సామాన్యుడికి వైద్యం, విద్య అందుబాటులో లేకుండా పోయింది.

ఈ పరిస్థితుల్లో ఏ కొంచెం చదువుకున్న వారికైనా వైద్యం అందుబాటులో ఉండాలని ఈ పుస్తకం వ్రాయడం జరిగింది. ఇది ప్రతి సోషల్ వర్కర్‌కి, ఏ కొంచెం వైద్యం మీద ఆసక్తిఉన్నా వారికి, అలాగే ప్రతి గృహిణికి ప్రతి మానవుడికి ఆరోగ్యం గురించి అన్నికోణాల నుంచి అన్ని విషయాలను లోతుగా చర్చించి 80 బొమ్మలతో సహా ముద్రించి ప్రచురించడం జరిగింది.

అసలు వ్యాధులు అంటే ఏమిటి? వ్యాధులు రాకుండా చేయడం ఎలా? వాటికి వాడవలసిన మందులు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు-ఎప్పుడు వైద్యుని సలహాపొందాలి? మందుల పేరిట జరుగుతున్న మోసం అన్నీ కూలంకుషంగా వివరించబడిన ఈ పుస్తకము ప్రతి ఒక్కరు చదివి ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారని ఈ పుస్తకం మీ ముందుంచుతున్నాం.

—o—